



MUSÉUM
NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE



BIEN DORMIR

Tous les conseils pour une bonne nuit de sommeil, quel que soit votre âge, sont dans la fiche ! Pour bien dormir, il faut aussi bien se connaître : faites les tests pour découvrir quel dormeur vous êtes ! Et comme dormir, c'est aussi rêver, venez partager ou découvrir des rêves dans la boîte à rêves de l'exposition...

1 — Bien dormir : pourquoi ?	2
1/1 — Quels enjeux ?	2
1/2 — Quels risques ?	2
2 — Les conseils pour une bonne nuit	3
2/1 — Les conseils valables pour tous	3
2/2 — A chaque âge ses conseils	4
3 — Les petits ennuis de la nuit... Explications ou solutions	7
3/1 — Que faire quand on n'arrive pas à s'endormir ?	7
3/2 — Reconnaître une insomnie	7
3/3 — Le somnambulisme	7
3/4 — Faire pipi au lit (l'énurésie)	7
3/5 — Parler en dormant (la somniloquie)	7
4 — « Vous avez bien dormi ? »	8
4/1 — <i>Pour bien dormir</i> , le jeu	8
4/2 — Mieux se connaître grâce aux tests	8
4/3 — Et les rêves dans tout ça ?	9
5 — En savoir plus	10
5/1 — La journée nationale du Sommeil	10
5/2 — Plus de conseils	10



1 — Bien dormir : pourquoi ?

C'est une question de santé !

1/1 — Quels enjeux ?

Le sommeil est essentiel pour bien grandir, bien apprendre, bien vivre. En effet quand le corps se repose, certains processus indispensables à notre santé sont en pleine action.

L'organisme se régénère en fonctionnant à un autre rythme, les muscles se reposent, les connexions neuronales se réorganisent, la mémoire se renforce, les toxines sont éliminées...

Et certaines hormones primordiales ne sont produites que la nuit.

> C'est le cas de la mélatonine, qui aide à réguler l'horloge interne, en particulier quand dormir. Elle a aussi des effets anti-vieillessement, et freine le développement des tumeurs.

> Chez les enfants, c'est en plus le moment de la production de l'hormone de croissance, indispensable au développement physique et intellectuel.

1/2 — Quels risques ?

Que se passe-t-il quand on ne dort pas bien ou pas assez ?

Au quotidien

> Nos défenses immunitaires sont plus faibles, on est donc plus sensibles aux infections.

> La somnolence et l'inattention en pleine journée, au travail ou sur la route, peuvent causer de graves accidents !

> Problèmes de concentration et de mémorisation.

> Déprime, maux de tête, vertiges, troubles de l'humeur...

A moyen terme

> On augmente les risques d'avoir des problèmes cardio-vasculaires, de développer du diabète (de type 2) ou de l'obésité...

Dormir n'est pas une perte de temps, c'est au contraire la condition pour être en bonne santé et profiter pleinement de tout ce que nous offre la journée !



2 — Les conseils pour une bonne nuit

2/1 — Les conseils valables pour tous

Mémorisez les 4 actions-clés qui vous permettront, quel que soit votre âge, de passer de meilleures nuits.

BAISSER LA LUMIERE

Au cours de la soirée

Eviter de s'exposer à de fortes sources de lumière.

> Il y a les lampes dans les chambres, pour lesquelles mieux vaut privilégier les ampoules donnant une **lumière douce**.

> Et il y a aussi les sources de lumière auxquelles on ne pense pas forcément. Comme les **téléphones, consoles, télévisions, ordinateurs...** ! Leurs effets sont d'autant plus forts qu'ils sont utilisés près du visage et qu'ils diffusent une lumière bleue, à la composition très proche de celle de la lumière du jour. En clair consulter ces écrans et se mettre au lit dans la foulée, c'est comme essayer de s'endormir en plein soleil. Pour éviter les problèmes d'endormissement, il faut se réserver un temps d'adaptation, afin de ne plus ressentir ces stimulations, et donc **éteindre ces écrans au moins trente minutes avant d'aller au lit**.

Dans la chambre

Être dans l'obscurité paraît évident, et pourtant de nombreuses personnes sont gênées par de la lumière dans leur chambre, provenant par exemple de l'éclairage public. Alors pensez aux **rideaux bien opaques** !

L'éclairage a une réelle influence sur notre sommeil, car la mélatonine, l'hormone du sommeil, n'est sécrétée qu'en absence de lumière. Plus nous sommes soumis à un éclairage intense, plus on retarde notre sécrétion de mélatonine, et donc notre endormissement.

SE METTRE AU FRAIS

Au cours de la soirée

Un des signaux de l'endormissement est la baisse de la température interne. Or celle-ci augmente au cours de la digestion. L'endormissement sera donc plus facile **si vous dînez léger, et au moins deux heures avant de vous coucher**. Même explication et même solution pour **le sport et les bains chauds, qui augmentent l'éveil**.

Dans la chambre

Toujours pour la même raison, mieux vaut éviter les températures tropicales dans la chambre. La température idéale est entre **18 et 20°C**. Une température qui permet aussi de réaliser des économies d'énergie !

ETRE AU CALME

Au cours de la soirée

> A partir de 17h, **arrêter les excitants** comme le café, le thé, le jus d'orange, les boissons énergisantes... L'alcool et le tabac, s'ils peuvent faciliter l'endormissement, ont par contre le gros défaut de rendre le sommeil plus fractionné et plus léger (donc moins réparateur !).

> Au moins trente minutes avant d'aller au lit, **arrêter de s'agiter et commencer à se détendre**. C'est le moment de ralentir le rythme pour se mettre à l'écoute du corps, qui doit commencer à envoyer certains signaux d'endormissement : bâillements, paupières lourdes...

Dans la chambre

> Avoir une chambre rangée, **un environnement dégagé**, apaise l'esprit et facilite l'endormissement.

> Avoir **un lit confortable et à sa taille**. Cela évite de se retourner sans cesse ou de se plier en quatre pour ne pas avoir les pieds qui dépassent.



AVOIR SES RITUELS

Au cours de la soirée

Avoir ses petits rituels du soir est une façon comme une autre de ralentir le rythme, de se mettre petit à petit à l'écoute de son corps.

Il y en a qui vont passer de la télé au livre, d'autres qui vont prendre une tisane ou un lait tiède... A chacun ses occupations, le plus important c'est qu'en suivant ces petits rituels, on ralentit son rythme et on devient plus disponible pour repérer le moment où l'on va rapidement s'endormir.

Et quand les yeux piquent, que les frissons se font sentir, que les bâillements s'enchaînent et que les paupières se font lourdes, très lourdes..., c'est qu'il est temps de se mettre au lit ! Ne ratez pas le train du sommeil, le prochain passera dans une heure et demie !

Au quotidien

L'horloge interne est un mécanisme complexe, en partie calé par les activités sociales. Ainsi **se lever et manger à heures à peu près régulières** peut aider à garder un bon rythme veille/sommeil.

Dans la chambre

> Associer une activité à un endroit est un moyen de se conditionner, alors tentez l'expérience ! **Réservez votre lit au sommeil**, et évitez d'en faire un substitut de canapé ou de bureau : il y a des chances pour que cela vous permette de trouver plus facilement le sommeil !

> Et parce que nos animaux domestiques n'ont pas les mêmes besoins, **évitez de les laisser dormir sur votre lit**. Sans qu'on s'en rende compte, ils provoquent de mini-réveils qui nuisent à la qualité de notre sommeil.

2/2 — A chaque âge ses conseils

Les petits enfants (0-3 ans)

Leur besoin en sommeil ?

14-16h de sommeil par 24h (siestes incluses).

Les conseils

- jusqu'à 4 mois, laisser les bébés dormir autant qu'ils en ont besoin (les mettre au lit dès qu'ils s'endorment)

> **L'explication** En plus de la production de l'hormone de croissance, le sommeil est le moment où les circuits nerveux se mettent en place et se développent.

- préparer la mise au lit en faisant les mêmes actions dans le même ordre
- quand l'enfant n'est plus un nourrisson, le mettre au lit à heures régulières
- bien marquer le passage lumière-bruit / obscurité-silence

> **L'explication** Répéter ces actions, régulièrement et de façon marquée, crée un rituel qui va rassurer l'enfant et le conditionner.

- coucher l'enfant encore éveillé

> **L'explication** En trouvant son sommeil tout seul, il saura qu'il n'a pas besoin de ses parents pour s'endormir (ou se rendormir...). On peut rester 5-10 minutes pour le rassurer, mais il ne faut pas attendre qu'il s'endorme.



- réserver le lit au sommeil
- éviter d'y mettre des jouets ou des livres

> **L'explication** Mieux vaut lire les histoires et jouer en-dehors du lit, qui doit être associé au sommeil.

Pour diminuer les risques de mort subite du nourrisson, on peut le coucher sur le dos. Ne pas mettre de couvertures et d'oreillers permet aussi de limiter les risques d'étouffement.

Les enfants (3-12 ans)

Leur besoin en sommeil ?

10-12h de sommeil par 24h.

Les conseils

- ne pas dramatiser en cas de somnambulisme ou de terreur nocturne

> **L'explication** Somnambulisme et terreurs nocturnes apparaissent à cet âge-là : ils ne sont donc pas anormaux. Tout aussi important, ce sont des phénomènes transitoires, qui ont peu de chances de perdurer à l'âge adulte. Dormir un peu plus aide à les diminuer.

- revenir quelques jours avant la rentrée scolaire et chaque soir, avancer l'heure du coucher jusqu'à revenir à l'heure normale

> **L'explication** Ce temps de transition permet à l'enfant de se réadapter à son environnement et au rythme que va lui demander l'école, tout en préservant sa quantité de sommeil en période scolaire, en adéquation avec ses besoins. C'est d'autant plus important que les siestes diminuent puis disparaissent (vers 6 ans).

Les adolescents

Leur besoin en sommeil ?

10h de sommeil par 24h.

Les conseils aux adolescents pour gérer les lendemains de soirée

- ne pas se réveiller plus de 1h30 ou 3h après l'heure habituelle de lever
- faire une sieste d'une vingtaine de minutes en début d'après-midi

> **L'explication** Cela évite de décaler son rythme, déjà perturbé par les changements physiques et psychologiques. Concrètement, la fameuse insomnie du dimanche soir diminue, et surtout on n'installe pas un coucher trop tardif pour le reste de la semaine, ce qui évite de faire des nuits trop courtes qui sont néfastes à l'apprentissage.

- pour préserver son sommeil mieux vaut éviter la consommation d'alcool, de tabac et de drogues

> **L'explication** Ces substances perturbent le sommeil et entraînent des réveils fréquents et un sommeil de mauvaise qualité.



Les adultes

Leur besoin en sommeil ?

7-9h de sommeil par 24h.

Les conseils d'aménagement de la maison

Vous décidez de la décoration alors attention à ses effets secondaires !

- privilégiez les couleurs douces

> **L'explication** Pour une ambiance sereine et relaxante, favorisant l'endormissement.

- ayez un lit assez confortable et assez récent

- si vous dormez en couple, optez pour un lit d'au moins 160 cm de large

> **L'explication** Rien de tel que le confort pour s'endormir rapidement. Si vos pieds dépassent ou que vous vous enfoncez, ce n'est pas gagné ! Changez votre literie tous les 10 ans si possible.

- profitez des rideaux bien opaques et du double-vitrage

> **L'explication** Parce que le silence et l'obscurité sont nécessaires à un sommeil de bonne qualité...

Les seniors

Leur besoin en sommeil ?

8h de sommeil par 24h, mais très souvent les nuits sont plus courtes.

Les conseils

- ne pas s'inquiéter ou se culpabiliser de se réveiller tôt

> **L'explication** C'est l'évolution naturelle du sommeil, chez la grande majorité des gens. A partir de 60-65 ans, le sommeil est moins continu et les réveils plus fréquents et précoces.

- ne pas rester au lit en attendant de se rendormir

- se lever quand on est réveillé, et se recoucher quand on a vraiment sommeil.

> **L'explication** Le sommeil ne reviendra pas plus vite si vous restez au lit... Et le lit doit rester associé au sommeil.

- faire une sieste en début d'après-midi, de maximum 30 minutes

> **L'explication** 30 minutes, c'est le bon compromis pour récupérer tout en ne décalant pas son rythme.



3 — Les petits ennuis de la nuit... Explications ou solutions

3/1 — Que faire quand on n'arrive pas à s'endormir ?

Le train du sommeil passe toutes les 90 minutes environ. Si on ne s'endort pas au bout d'un quart d'heure, mieux vaut se lever et pratiquer une activité calme. Et dès que l'envie de dormir se refait sentir, on file au lit !

3/2 — Reconnaître une insomnie

L'insomnie est un trouble du sommeil dû à de mauvaises habitudes de vie ou à des soucis temporaires.

Elle se reconnaît à plusieurs critères : on a du mal à s'endormir, on se réveille au milieu de la nuit ou tôt le matin, et bien qu'on dorme suffisamment longtemps, on se sent toujours fatigué.

3/3 — Le somnambulisme

Marcher et parler tout en dormant, c'est possible. Le somnambulisme se produit au cours du sommeil profond. Il advient plus dans certaines familles, si on ne dort pas assez, que quelque chose nous préoccupe ou nous réveille à moitié en début de nuit. Il disparaît en général à l'adolescence.

Reconduisez calmement le somnambule à son lit, ne le réveillez pas, et ne le laissez pas dormir en mezzanine ou en lit superposé !

3/4 — Faire pipi au lit (l'énurésie)

Si les enfants sont propres vers 2-3 ans, ils peuvent encore faire pipi au lit jusqu'à 5-6 ans.

Concrètement, évitez de leur donner à boire avant de dormir, et incitez-les à aller aux toilettes avant de se mettre au lit.

Rien ne sert de dramatiser : c'est ponctuel et ce sera bientôt réglé. Si c'est un phénomène récurrent il peut être bon de consulter un médecin.

3/5 — Parler en dormant (la somniloquie)

Sept personnes sur dix parlent dans leur sommeil. Elles tiennent des propos automatiques en lien avec leur vie ou le rêve qu'elles sont en train de faire. Ne les réveillez pas, parler en dormant n'est pas synonyme de sommeil agité ou de cauchemar !

4 — « Vous avez bien dormi ? »

4/1 — Pour bien dormir, le jeu

Vérifiez que vous avez toutes les cartes en main pour passer une bonne nuit avec le jeu de l'exposition !



Extrait du jeu « Pour bien dormir » / © MNHN – Opixido.

Découvrez le jeu sur le site internet de l'exposition :

> <http://www.nuit.mnhn.fr/games/dormir/>

4/2 — Mieux se connaître grâce aux tests

Pour bien dormir, il faut savoir adapter son rythme de vie à ses besoins, et donc commencer par savoir quel type de dormeur on est.

Plutôt du soir ou du matin ? Rigide ou adaptable ? Petit ou gros dormeur ?

Découvrez tous vos profils en répondant aux questions d'un seul test :

> <http://www.sommeil-mg.net/spip/-Test-de-typologie->

Vous dormez mal, et vous ne savez pas si c'est une impression ou la réalité ?

Pour en avoir le coeur net, faites le test !

> <http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/testez-votre-sommeil-quizz>

Plusieurs applications pour smartphones permettent d'analyser son sommeil afin de mieux le gérer. Comme elles demandent de placer le téléphone sur le lit, attention à ne pas les utiliser en permanence, mais juste quelques jours, le temps de mieux connaître son sommeil.

Android

- *Sleep Aid* détecte vos cycles de sommeil, afin notamment de déclencher le réveil au moment le plus proche d'une fin de cycle. Vous pouvez aussi consulter le récapitulatif de votre nuit.

> <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=fr>
(en anglais, payante après 2 semaines)

- *Sleep Diary Lite* détecte vos cycles de sommeil et vous propose un réveil au moment le plus proche d'une fin de cycle, avec une montée graduelle du son pour un réveil en douceur.

> https://play.google.com/store/apps/details?id=com.froggyware.froggysnooze.lite&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwxLDEsImNvbS5mcm9nZ3I3YXJlcmZyb2dneXNub296ZS5saXRlll0

(en anglais, gratuite)

iPhone/iPad

- *iSommeil*, développée par le professeur Damien Léger et le responsable technique Maxime Elbaz, tous deux affiliés au centre du sommeil de l'hôpital de l'Hôtel-Dieu, à Paris, facilite l'endormissement grâce à une playlist relaxante et des séquences lumineuses et, à l'inverse, le réveil, par une lumière et une playlist énergisantes. Cette application permet de détecter les apnées du sommeil grâce au microphone de l'iPhone, et d'identifier les arrêts respiratoires et les ronflements.
> <https://itunes.apple.com/fr/app/isommeil/id391947489?mt=8%C2%A0>
(en français, gratuite)

4/3 — Et les rêves dans tout ça ?

Nos rêves nous apparaissent souvent comme très extravagants ou très banals. Pour savoir lesquels nous partageons (un indice : beaucoup !), et en découvrir d'autres vraiment uniques, rendez-vous dans la boîte à rêves. Vous pourrez y lire les récits d'autres visiteurs de l'exposition ou du site, et même déposer les vôtres !



© MNHN - Jean-Vincent Sénac - Opixido

Découvrez la boîte à rêves sur le site internet de l'exposition :

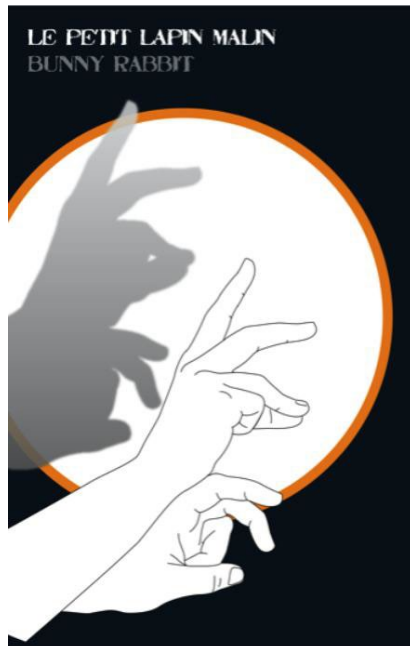
> <http://nuit.mnhn.fr/reves/>



Certains rêves font de jolies histoires, mais les jolies histoires permettent à coup sûr de faire de beaux rêves !

Les meilleures façons de préparer les enfants à dormir sont dans la fiche sur les Ombres.

> <http://nuit.mnhn.fr/fr/ressources/ombres/>



© Isabelle Legens / MNHN

Et pour en savoir plus sur les rêves, vous pouvez consulter *Une fenêtre sur les rêves* d'Isabelle ARNULF, neurologue et directrice de l'unité des pathologies du sommeil à la Pitié-Salpêtrière (publié chez Odile Jacob).

5 — En savoir plus

5/1 — La journée nationale du Sommeil



Le 28 mars 2014 se tiendra la 14e journée nationale du Sommeil. L'occasion de découvrir tous les enjeux d'un bon sommeil, notamment sur la santé, et de se faire aider pour mieux dormir. Conférences, ateliers, expositions, rencontres, auront lieu dans les centres du sommeil.

> <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil>

5/2 — Plus de conseils

Vous vous posez des questions sur votre sommeil ? Vous avez besoin de conseils ou vous êtes curieux ?

Rendez-vous sur ces deux sites :

- l'Institut national du sommeil et de la vigilance

> <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>



- le réseau Morphée

> <http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/des-brochures-a-telecharger>

