



Notre grande enquête sur le **sommeil**

6 FEMMES
SUR 10
ont du mal
à trouver
le sommeil

**+ NOS CONSEILS POUR
MIEUX DORMIR**

Un sommeil réparateur est essentiel pour notre organisme et notre bien-être. On s'en rend compte quand on en est privées! 3425 lectrices de Flair ont participé à notre grande enquête: voici les résultats, ainsi qu'un guide pour recharger ses batteries et faire la paix avec Morphée.

SOMMEIL RÉPARATEUR... OU PAS

Se réveiller fraîche, dispo et débordante d'énergie? Un concept vague et lointain pour nombre d'entre vous.

- » **54 %** des jeunes femmes jugent leur sommeil de qualité moyenne à très mauvaise.
- » **65 %** d'entre elles ont du mal à s'endormir.
- » **51 %** estiment avoir un sommeil léger et se lèvent régulièrement la nuit.
- » **34 %** font souvent des cauchemars.
- » **15 %** des femmes ayant des problèmes de sommeil se réveillent fréquemment en retard.

Vous n'êtes que 6 % à vous sentir reposées au réveil, contre 24 % à être fatiguées tous les matins.

La question essentielle est de savoir pourquoi dort-on si mal. Voici vos explications les plus courantes.

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUI, SELON VOUS, INFLUENT SUR LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL?

Le stress	74 %
Un flot incessant de pensées	67 %
Les tracas	54 %
Le sommeil agité de mon compagnon	39 %
La qualité de mon matelas	30 %
Les bruits extérieurs	28 %
Un sentiment dépressif, des angoisses	20 %
L'éclairage de la chambre	18 %
Des horaires de travail irréguliers	18 %
Des problèmes de couple	16 %
Le fait d'être seule au lit	15 %
Un travail par shifts	12 %
Les enfants	11 %
Les habitudes alimentaires	11 %

L'épuisement n'est pas le seul effet négatif consécutif à une mauvaise nuit.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES NÉGATIVES DE VOS PERTURBATIONS DE SOMMEIL?

J'ai un faible niveau d'énergie	81 %
Cela affecte mon humeur	61 %
J'ai plus de mal à me concentrer	58 %
J'en ressens les effets sur ma santé	38 %
Je n'arrive plus à manger sainement	32 %
Cela impacte ma vie sociale	29 %
J'ai plus de mal à accomplir mes tâches quotidiennes	28 %
La qualité de mon travail se dégrade	27 %
Je n'ai pas le courage de faire du sport	26 %
Mon couple en souffre	22 %
Conduire est éprouvant	12 %

Vos mauvaises nuits

Catherine, 38 ans "Ça fait plus de deux ans que j'ai de graves problèmes de sommeil. Cela me pèse énormément au quotidien et m'empêche de fonctionner correctement. Je me lève très souvent comme un zombie et ma santé en pâtit aussi. J'ai d'abord développé un zona et aujourd'hui j'ai contracté un lupus. Je suis en congé maladie depuis juillet. Mais je ne compte pas arrêter de me battre et je continue la guerre contre les mauvaises nuits. Je ne suis pas une adepte des médicaments, alors j'ai commencé à prendre de la mélatonine. J'essaye aussi d'éviter de multiplier les stimuli le soir et je marche trente minutes par jour en pleine nature. Je puise beaucoup de courage et d'énergie dans le yoga, la méditation et le fait de coucher sur papier mes émotions."

"Je continue la guerre contre les mauvaises nuits"

Insomniaque ou

POUR QUE LA NUIT CESSE D'ÊTRE UN CAUCHEMAR

Connaître les raisons d'un sommeil perturbé est une chose, y remédier est tout autre chose. Les conseils d'**Ellen Smets, coach en sommeil**, vous aideront à rejoindre plus facilement le pays des rêves.

>> Adoptez un rythme régulier

Il est conseillé d'aller au lit entre 22 h et 23 h. Et si vous souffrez de troubles du sommeil, il est d'autant plus important d'être à l'écoute de votre corps et de son rythme. Si vous vous sentez fatiguée, foncez sous la couette plutôt que de vous endormir devant la télévision. La régularité est votre meilleure amie. En changeant sans cesse votre heure de réveil et de coucher, vous perturbez vos cycles de sommeil. Assurez-vous également de dormir entre 7 et 9 heures par nuit.

>> Prenez l'air tous les jours

En plus d'être revigorant, le fait de s'oxygéner pendant la journée a un impact positif sur votre sommeil. Profiter de la lumière du jour aide l'horloge biologique à fonctionner de manière optimale, entre autres en favorisant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

>> Faites des pauses en journée

La nuit est le miroir du jour. C'est pourquoi il est essentiel de s'accorder des moments où souffler durant la journée. Les situations stressantes entraînent des perturbations au niveau de l'adrénaline et augmentent le taux de cortisol, une hormone dont le déséquilibre peut être à l'origine de troubles psychiques et physiques. Et qui amène votre cerveau à rester en éveil et actif la nuit. En mettant, de temps à autre, vos activités en pause et en pratiquant des exercices de relaxation respiratoire, votre organisme bénéficie du répit qui lui est nécessaire et parviendra mieux à déconnecter au moment de dormir.

>> Bougez

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel pour la qualité du sommeil. Pour profiter de ses effets bénéfiques, l'idéal est de faire du sport le matin ou durant la pause déjeuner et en extérieur. L'exercice produisant aussi du cortisol, il est déconseillé d'en pratiquer après 20 h. Vous pouvez, par contre, vous offrir une promenade nocturne ou une séance de yoga en soirée, ces pratiques apportant paix et tranquillité avant le coucher.

>> Buvez avec modération

On ne parle pas seulement d'alcool, mais aussi de toutes les autres boissons excitantes et/ou contenant de la caféine. Café, thé ou coca: buvez-en maximum trois à quatre tasses (ou verres), avant 14 h. La caféine continue en effet d'agir sur l'organisme des heures après avoir consommé votre dernière tasse.

>> Évitez les grignotages en soirée

Craquer pour des snacks sucrés, gras ou riches en hydrates de carbone après le repas du soir est déconseillé. Pour garder le plaisir de manger un dessert devant la télé, préférez des biscuits à l'avoine, un verre de lait ou du chocolat noir. Ceux-ci contiennent un acide aminé, le tryptophane, qui favorise le sommeil.

>> Éteignez les lumières

L'obscurité permet une production optimale de mélatonine, l'hormone du sommeil. Cela favorisera aussi bien votre endormissement que vos capacités de récupération. Dans votre chambre, prévoyez des rideaux bien occultants et si nécessaire portez un masque sur les yeux. Avant l'heure du coucher, fuyez les éclairages intenses.

>> Décrochez des écrans

... au moins deux heures avant de vous mettre au lit. Smartphones, ordinateurs et tablettes produisent une lumière bleue perturbant fortement le sommeil.

>> Faites le vide

L'une des causes les plus courantes des troubles du sommeil est la rumination mentale. Le flot incessant d'inquiétudes, de questionnements et de pensées parasites ne permet en effet pas un lâcher-prise suffisant pour passer une bonne nuit. Avant d'aller vous coucher, prenez le temps de préparer un plan d'action pour votre journée du lendemain et notez dans une to-do list ce que vous n'avez pas eu le temps d'accomplir, de manière à être en paix au moment d'éteindre la lumière.

>> Baissez le thermostat

Une chambre trop chauffée affecte la qualité du sommeil. La température idéale se situe entre 15 et 18 degrés.

>> Évitez le dernier verre

L'alcool perturbe les cycles de sommeil, avec pour résultat des réveils nocturnes, des ronflements et une diminution de la durée du sommeil paradoxal. Vous vous lèverez cotonneuse et fatiguée. La règle est simple: plus d'alcool deux heures avant d'aller dormir.

>> Vous ne parvenez pas à dormir malgré tout?

Si une demi-heure après vous être couchée, vous cherchez toujours le sommeil, levez-vous et occupez votre esprit en lisant un livre durant une vingtaine de minutes.

marmotte?

LA RÉDACTION A TESTÉ

Vous pensez avoir tout tenté, de la tisane maison aux plantes du jardin en passant par les exercices de relaxation? Le marchand de sable s'est penché sur le lit de nos journalistes et leur a donné l'occasion de tester des "facilitateurs de sommeil".

Valérie, rédactrice en chef, s'est blottie sous une couette enveloppante



"Ces derniers temps, je dormais très mal. Je n'arrivais pas à trouver le sommeil, je me réveillais à plusieurs reprises et passais parfois la nuit à me retourner. Malgré la fatigue, mon cerveau tournait à plein régime et je continuais à ressasser mes pensées. Je me levais épuisée, même après avoir dormi pendant huit heures.

J'ai testé La couette Somna, une couette alourdie facilitant la détente grâce à la sensation enveloppante qu'elle procure. En diminuant le stress et l'anxiété, elle vise à améliorer la qualité de sommeil. Elle existe en différents poids - à choisir selon l'effet recherché - et présente deux côtés distincts, l'un rembourré et exerçant une pression agréable, l'autre contenant des chaînes et entraînant une stimulation tactile.

"Je me sens plus calme et mon cerveau semble moins rempli de pensées parasites"

Mon verdict Il a fallu que je m'habitue. La couette est pesante, surtout quand je me retourne. Cette impression disparaît assez vite et le côté enveloppant de ce poids réparti de façon égale sur le corps est très relaxant. Je me sens plus calme et le carrousel de mes pensées semble ralentir. Au bout de deux semaines, je remarque une nette différence et je dors bien mieux et bien plus paisiblement qu'avant. Y compris les nuits où je ne l'utilise pas. C'est un investissement, mais qui peut en valoir la peine."

Couette lourde Somna à partir de 565 €, www.somna.se/fr.



Justine, journaliste bien-être, a trouvé la détente propice au sommeil grâce à un diffuseur d'huiles essentielles



"En temps normal, je n'ai pas de difficultés à dormir paisiblement une nuit complète. Mais certains soirs, il m'arrive d'avoir beaucoup de mal à tomber dans les bras de Morphée. Je reste alors couchée, réfléchissant à mille choses et attendant que le sommeil arrive.

J'ai testé Pietra, un diffuseur aromatique de Phytosun, dont la brume humidifie l'air ambiant et apporte une sensation de fraîcheur, tout en diffusant des huiles essentielles. J'ai choisi le 'complexe sommeil', dont les arômes créent une atmosphère apaisante destinée à favoriser l'endormissement.

"L'odeur relaxante des huiles essentielles m'apporte une sensation de détente"

Mon verdict Ce diffuseur ne peut venir à bout de graves troubles du sommeil, mais si comme moi vous avez parfois du mal à vous endormir parce que vous êtes soucieuse ou stressée, alors il peut devenir votre allié. Son léger bourdonnement, la fraîcheur de sa brume et l'odeur merveilleusement relaxante des huiles essentielles apportent une vraie sensation de détente. J'ai spontanément envie de fermer les yeux pour rejoindre le pays des rêves. Et, must absolu, ma chambre sent délicieusement bon le matin."

Diffuseur Pietra, 47,99 €, www.phytosun.be.



Nos conseils pour une nuit reposante

Philippine, responsable mini-guides, se laisse bercer par ses oreillettes connectées



“Je suis vite dérangée par les bruits ambiants. En ville, ils peuvent être très présents. J’y suis très sensible, du coup j’ai du mal à m’endormir et je me réveille souvent en pleine nuit.

J’ai testé Les Sleepbuds, des oreillettes sans fil, semblables à de petits écouteurs connectés à une application. Ils ne diffusent pas de musique et ne servent pas à masquer les bruits ambiants, mais permettent d’écouter des sons apaisants, comme celui d’un feu crépitant. On peut choisir le temps durant lequel ils seront joués et même programmer un réveil. Ces oreillettes sont recommandées aussi à celles dont le partenaire ronfle.

“Je m’endors beaucoup plus vite depuis que je porte ces oreillettes”

Mon verdict Waouh! Je m’endors beaucoup plus vite depuis que je porte ces oreillettes. Jusqu’il y a peu, ces bruits extérieurs me gênaient tellement que je me demandais parfois si je ne devrais pas déménager. Mais désormais, je me laisse doucement glisser dans le sommeil grâce à ces doux sons dans mes oreilles. Une excellente solution, bien moins chère et compliquée que de devoir trouver un autre appart’. Et ils ne m’empêchent pas d’entendre si on m’appelle ou si le téléphone sonne. Ils existent en trois tailles différentes et s’adaptent donc à toutes les oreilles, sans être gênants une fois la tête posée sur l’oreiller. Je suis totalement convaincue.”



Oreillettes de sommeil Sleepbuds. 269,95 €, www.bosebelgium.be.

Coriena, stagiaire, a testé un spray pour se mettre dans les meilleures conditions possibles avant d’aller dormir



“J’ai énormément de difficultés à dormir. Il m’arrive de rester des heures dans mon lit à fixer le plafond. Sans parler du fait que j’ai le sommeil très léger et que je me réveille au moindre bruit. Du coup, je suis souvent fatiguée et j’ai du mal à me lever.

J’ai testé Un spray aux 12 huiles essentielles apaisantes, à vaporiser aux quatre coins de la chambre et éventuellement sur un mouchoir que l’on pose sur sa table de nuit. Il devrait m’aider à retrouver un sommeil serein et réparateur.

“Malgré son odeur très agréable et apaisante, ça ne suffit pas à résoudre mes problèmes d’insomnie”

Mon verdict J’aurais tant voulu que ce spray puisse venir à bout de mes troubles du sommeil. Mais malgré son odeur très agréable et apaisante, il ne suffit pas à résoudre mes importants problèmes d’insomnie. Je pense qu’il peut être efficace en cas de souci ponctuel, si l’on peine de temps en temps à s’endormir. En ce qui me concerne, il m’aide en tout cas à me détendre après une journée de travail stressante.”



Spray détente sommeil, 15,35 €, www.puresessentiel.com.

Laetitia, consultante marketing, trouve les matins plus agréables grâce à son réveil lumineux



“Je n’ai aucun souci à m’endormir, par contre pour me réveiller c’est autre chose. Je suis adepte du snooze ultime. Il m’arrive même de mettre mon réveil deux heures plus tôt pour être sûre de parvenir à quitter mon lit à temps. Et je sursaute toutes les dix minutes quand il sonne à nouveau, parce qu’à chaque fois je me rendors. J’ai beau avoir mes huit heures de sommeil, je me lève toujours fatiguée.

J’ai testé Le Somneo Eveil Lumière, une lampe de réveil qui aide à quitter en douceur le sommeil grâce à une luminosité progressive, pour un réveil plus naturel et moins brutal.

“La combinaison de cette luminosité qui simule un lever de soleil et des doux sons qui l’accompagnent m’aide à me lever”

Mon verdict La combinaison de cette luminosité qui simule un lever de soleil et des doux sons qui l’accompagnent m’aide à me lever. Mais j’avoue ne pas faire totalement confiance à ce système et je sais qu’en cas de rendez-vous important, je réglerai mon vieux réveil à la bonne heure pour être certaine de ne pas le manquer. Peut-être parce que je ne maîtrise pas encore toutes les fonctionnalités de l’appareil. En plus de faciliter le réveil, il possède un mode aidant à l’endormissement, inspiré d’exercices de relaxation et de respiration. De quoi glisser en toute zenitude vers le pays des rêves.”



Somneo Eveil Lumière,
179,99 €, www.philips.be.



**Vos
mauvaises
nuits**

Cathy, 33 ans “Dormir est un très gros souci pour moi. Une fois au lit, je passe des heures à regarder le plafond. J’ai déjà essayé de multiples techniques comme la méditation, les exercices de respiration, les promenades matinales et même jouer au solitaire. Mon compagnon ronfle incroyablement fort et cela n’aide pas. Heureusement, mes bouchons d’oreilles camouflent une bonne part du bruit. Seul problème, en les portant j’ai peur de ne pas entendre mon réveil. Alors il m’arrive souvent de passer la nuit dans notre chambre d’amis.”

“Il m’arrive souvent de dormir dans notre chambre d’amis”

Ma vie pour une

SE CONNECTER OU DORMIR, IL FAUT CHOISIR

En 2019, nos activités en soirée seraient la principale cause de nos troubles de sommeil.

Seules **3 jeunes femmes sur 10** parviennent à s'endormir au bout de dix minutes. Et **2 sur 10** passent plus d'une demi-heure à fixer le plafond en espérant sombrer dans le sommeil. Cette difficulté à fermer l'œil est en partie liée à ce que nous faisons ou pas avant de nous coucher

Que faites-vous habituellement quinze minutes avant de vous mettre au lit?

Regarder la télévision	78 %
Surfer sur le Net	70 %
Consulter les réseaux sociaux	70 %
Discuter	49 %
Faire l'amour	42 %
Lire un livre	34 %
Prendre une douche ou un bain	25 %
Vérifier mes e-mails	22 %
Méditer	3 %

8 lectrices sur 10 essaient d'aller se coucher tous les soirs à la même heure en semaine. Plus précisément entre **22 h et minuit**. Leur réveil sonne en moyenne entre **6 h et 8 h 30** le matin, ce qui équivaut donc à **7,3 heures de sommeil**. Un horaire qui ne leur permet pas de dormir suffisamment puisqu'une grande majorité d'entre elles se sent mieux après une nuit de huit heures et demie.

QUE FAITES-VOUS DURANT VOTRE SOMMEIL?

Je me retourne dans tous les sens	69 %
Je parle en dormant	41 %
Je ronfle	32 %
Je grince des dents	24 %
Je suis somnambule	7 %

7 RITUELS QUI SAUVENT LE SOMMEIL

>> Se rafraîchir

La température corporelle joue un rôle essentiel pour l'endormissement. Prendre une douche chaude, (mais pas brûlante) avant de se coucher peut aider.

>> Méditer

La méditation et la pleine conscience sont d'excellents outils pour maîtriser le flot de pensées qui vous envahit et perturbe vos nuits. Apprendre à se focaliser sur sa respiration ou sur son corps peut considérablement aider à atteindre la paix intérieure.

>> Écrire

Les recherches montrent que l'écriture est un excellent moyen de se vider la tête. Gardez un carnet à proximité de

votre lit et notez-y ce qui vous tracasse ou vos obligations du lendemain. Cela diminuera votre stress et vous permettra de lâcher prise.

>> Boire un grand verre d'eau

L'eau purifie l'organisme et vous permet de rester hydratée. Vous avez une insomnie? Profitez-en pour boire un grand verre d'eau avant de retourner au lit.

>> Ne pas dormir avec son animal de compagnie

Dormir avec son compagnon à quatre pattes est réconfortant et assure une bonne dose de câlins. Mais, si certaines études affirment que le principe est bénéfique à la santé, dans les faits, difficile d'avoir un sommeil réparateur

lorsqu'on se fait lécher le visage à trois heures du matin. Sans parler de vos mouvements nocturnes qui risquent aussi de gêner votre animal.

>> Lire

Dévorer un livre (sous sa forme papier) reste l'une des activités les plus favorables au sommeil. Cela relaxe, permet de voyager à mille lieues des tracas quotidiens et surtout de rompre avec les écrans consultés en permanence au cours de la journée.

>> Installer une routine

Se lever et se coucher à heure fixe permet d'obtenir un rythme de sommeil régulier. De quoi s'éveiller plus en forme le matin et s'endormir plus facilement le soir.

bonne nuit

UNE CHAMBRE FRAÎCHE ET BIEN RANGÉE

50 % des lectrices dorment avec leur amoureux.

Les autres **50 %** presque toujours seules.

2 jeunes femmes sur 10 ont une télévision dans leur chambre.

Mais seules **25 %** veillent à avoir rangé la pièce avant d'aller se coucher.

Elles sont **75 %** à dormir fréquemment avec la fenêtre ouverte et donc dans une pièce fraîche et aérée.

3 sur 10 passent leurs nuits sur un matelas ayant plus de dix ans et devant donc être impérativement remplacé.

40 % dorment (parfois) nues. Les autres portent un joli pyjama, de la lingerie ou un vieux t-shirt.

NOTRE SÉLECTION POUR JOUER LES BELLES DE NUIT



1. Robe de nuit fleurie (29,99 €, s.Oliver). **2. Soutien-gorge** sans armatures (20,95 €) et **slip** (14,95 €, le tout Passionata).

3. Chemise de nuit babydoll (89 €, Chantelle). **4. Short** fleuri (19 €, Björn Borg).

5. Combinaison de nuit (49,99 €, Etam). **6. Top et pantalon** (29 €, Uniqlo).

7. Top et boxer de pyjama (20 €, Monki). **8. Sweat** lolita (100 €) et **shorty** (50 €, le tout Lovestories).

Vos
mauvaises
nuits

“Je me couche souvent à 3 h du matin”

Ambre, 21 ans “Je suis un oiseau de nuit et je travaille mieux le soir. Cela m’amène à me coucher souvent très tard, entre minuit et 3 h du matin. Le week-end, je m’autorise des grasses matinées et je dors facilement jusqu’à 13 h voire plus tard. En semaine, c’est bien sûr difficile car je dois aller en cours. En raison des horaires variables des cours, je ne me réveille pas à heure fixe. Et quand j’ai cours très tôt, j’y vais à moitié endormie et de mauvaise humeur. Je remarque à quel point le manque de sommeil affecte mon humeur. J’ai déjà tenté de nombreuses méthodes pour arriver à retrouver un rythme de sommeil équilibré, mais sans résultat.”



ENCORE CINQ MINUTES

C'est une certitude: notre génération Y n'est pas du matin. Elle maîtrise à merveille l'art du snooze. Et considère le principe de se réveiller avec les poules comme synonyme de l'enfer.

Seules **2 jeunes femmes sur 10** se lèvent directement lorsque leur réveil sonne.

Et **3 sur 10** programment délibérément leur réveil plus tôt pour pouvoir grappiller encore quelques minutes de sommeil.

Si l'idée est séduisante, snoozer est mauvais pour le cycle du sommeil. Cela perturbe les hormones qui interviennent dans l'endormissement et l'éveil, celles-ci ne parvenant plus à savoir s'il est l'heure de se lever. Résultat, vous êtes plus fatiguée que si vous vous étiez levée 15 minutes plus tôt.

3 ASTUCES RAPIDES QUI AIDENT À SE LEVER DÈS LA PREMIÈRE SONNERIE

» Réglez votre réveil sur la même heure tous les jours.

» Éloignez votre réveil du lit. Faites de même si vous utilisez votre smartphone. Mettez-le suffisamment loin pour ne pas pouvoir l'arrêter simplement en tendant le bras.

» Offrez-vous une routine matinale tellement agréable que vous l'attendrez impatiemment, comme prendre une tasse d'un thé que vous adorez ou un savoureux café accompagné d'un morceau de chocolat noir ou encore passer le petit-déjeuner en tête-à-tête avec votre amoureux ou à surfer sur votre blog préféré.

UNE PAUSE CANAPÉE?

Celles qui ne dorment pas bien la nuit en ressentent les effets durant la journée et ne rêvent que d'une sieste. Et celle-ci n'est plus réservée aux tout-petits!

40 % des dormeuses font régulièrement une sieste.

80 % des jeunes femmes ont régulièrement l'impression de devoir lutter pour rester éveillées durant la journée.

Piquer un petit somme, une fausse bonne idée?

Une sieste se révèle parfois terriblement tentante. Et si elle peut aider à retrouver de l'énergie pour le reste de la journée, mieux vaut qu'elle soit brève: dormir trop longtemps ou faire la sieste trop tard s'avère contre-productif et risque de perturber encore plus votre sommeil.

Vous avez vraiment besoin de repos? Alors fermez les yeux vers midi et seulement pour une demi-heure maximum.

Toujours impossible de fermer l'œil?

Il est temps d'investiguer plus loin pour trouver la cause du problème et la façon d'y remédier.

Quand le sommeil n'est pas réparateur...

CONSULTEZ UN SPÉCIALISTE SI...

- » ... vous dormez mal depuis longtemps
- » ... vous ne vous réveillez jamais reposée
- » ... vous vous sentez constamment fatiguée
- » ... vous peinez à réaliser vos activités quotidiennes
- » ... vous êtes irritable
- » ... vous êtes léthargique

AUPRÈS DE QUI TROUVER DE L'AIDE?

- » ... votre médecin généraliste
- » ... un médecin spécialisé en troubles du sommeil
- » ... un ORL pour les problèmes de ronflements
- » ... un laboratoire du sommeil (il en existe dans de nombreux hôpitaux)
- » ... Des applis dédiées. Il existe des applications qui permettent d'analyser le sommeil comme Sleep Better Runtastic, sleepbot, Ronfle ou Smart Alarm.

**Vos
mauvaises
nuits**

Emma, 27 ans "Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu un sommeil difficile. Les infos au journal télé, mon travail, mon poids, mon avenir et surtout ma fille me causent des inquiétudes nocturnes. Depuis sa naissance, mes problèmes de sommeil ont atteint leur paroxysme. Ma puce de huit mois n'est pas non plus une bonne dormeuse et elle se réveille deux à dix fois par nuit. Contrairement à mon amoureux qui dort comme un bienheureux, impossible pour moi de me rendormir après avoir été lui remettre sa tute. Et je panique alors, en me demandant comment je ferai si je n'arrive pas à me rendormir alors que le lendemain j'ai une journée de travail très chargée. Un cercle vicieux. Et pourtant je m'épate, car j'arrive chaque jour à me réveiller à l'heure, à aller au travail, déposer ma fille à temps à la crèche et à m'occuper de la maison. Mais je sens bien que cela me pèse et affecte mon humeur. Il m'arrive de m'en prendre à un collègue pour une brouille, je m'énerve plus facilement contre mon homme et parfois je pleure dans les toilettes. J'ai pris des antidépresseurs dans le passé. J'ai arrêté quand je suis tombée enceinte, mais il m'arrive souvent d'avoir envie de recommencer. Je perds toutes mes forces à cause du manque de sommeil."

**"Je perds toutes mes forces
à cause du manque de sommeil"**

UNE HISTOIRE AVANT D'ALLER SE COUCHER...



Ces livres vous aideront à comprendre et appréhender chaque type de troubles du sommeil et vous proposeront des pistes supplémentaires pour renouer avec des nuits reposantes.

1. 14 jours pour bien dormir, Shawn Stevenson, Thierry Souccar Editions, 20 €.
2. Se réconcilier avec le sommeil : 40 exercices faciles et efficaces, Michèle Freud, Albin Michel, 18,50 €.
3. Le sommeil et vous, Diane B. Boivin, Trécarré, 7,60 €.
4. Peut-on prévenir les troubles du sommeil chez l'adulte?, Jean-Louis Valatx, Broché, 7,50 €.
5. Les mécanismes du sommeil, Sylvie Royant-Parola, Joëlle Adrien et Claude Gronfier, Le Pommier, 10 €.