

Gazette

DU BIEN DORMIR

N° 3 - PRINTEMPS-ÉTÉ 2015



A TROP CHERCHER LE SOMMEIL, ON FINIT PAR LE PERDRE.

INTERVIEW DU DR JOSÉ HABA-RUBIO (suite page 2)

SHUTTERSTOCK



BIEN DORMIR À DEUX

Les études convergent: le sommeil est un élément clé pour rester en bonne santé. Le bon sommeil soutient le système immunitaire global et renforce la performance intellectuelle et physique. Pour bien dormir, il faut respecter son biorythme individuel et savoir abandon-

ner le corps et les préoccupations. Dans ce contexte, il n'est pas toujours aisé de marier proximité amoureuse et bien-être personnel(*). Pour que l'autre ne devienne pas un briseur de rêves, chez Elite, le matelas est décliné en version Elle & Lui avec une fermeté adaptée aux poids et habitu-

des de chacun. Pour un bon sommeil sans compromis! François Pugliese, ELITE SA

A lire: Le sociologue français Jean-Claude Kaufmann a interrogé 200 couples sur leurs habitudes de couchage dans "Un lit pour deux. La tendre guerre" (Éditions JC Lattès, janvier 2015)

INTERVIEW DU DR JOSÉ HABA-RUBIO

A TROP CHERCHER LE SOMMEIL, ON FINIT PAR LE PERDRE.

Le sommeil est un grand farceur: plus on le cherche moins on le trouve. Un bon lit favorise un sommeil peu fragmenté et une bonne relaxation du corps. Il est par contre impuissant face à l'insomnie dont souffre un tiers de la population suisse. Nous avons rencontré un passionné du sommeil, le sémillant Dr José Haba-Rubio au CHUV à Lausanne. De quoi redonner espoir à tous les compteurs de mouton.



DR JOSÉ HABA-RUBIO

Après des études de médecine et une spécialisation en neurologie en Espagne, Belgique et France, le Dr Haba-Rubio s'est intéressé à la recherche sur le sommeil. Il travaille au centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS) au CHUV à

Lausanne. Ses principaux centres d'intérêt sont les mouvements anormaux pendant le sommeil et le rapport entre troubles du sommeil et maladies cérébro-vasculaires.

LE SOMMEIL ET LA FATIGUE, C'EST QUOI EN FAIT ?

JHR: Il faut faire la différence entre fatigue et besoin de sommeil ou somnolence. **Le besoin de sommeil** est inhérent au fonctionnement physiologique de base, c'est un besoin fondamental et vital comme manger et boire. Tous les animaux dorment. Une personne fatiguée même après une journée particulièrement harassante ne va pas dormir plus que ce qu'elle a besoin.

Le sommeil est un phénomène homéostatique, il sert à maintenir l'équilibre physiologique quoi qu'il arrive. Ainsi, **plus on passe de temps réveillé, plus l'envie de dormir va augmenter.** Certaines substances chimiques s'accumulent au fur et à mesure de la journée dans le cerveau. Elles vont rendre le besoin de dormir de plus en plus pressant.

ON DORT COMME ON SE COUCHE

JHR: On se couche tous d'une manière particulière et on a tous notre position

préférentielle d'endormissement. Le sommeil est aussi un rituel comportemental. Le bébé doit apprendre à s'endormir seul. Il s'agit de conditionner le cerveau au fait qu'il est temps de dormir.

EST-CE QUE "MIEUX DORMIR" S'APPREND ?

JHR: Tout à fait. Parfois au cours de la vie d'adulte on est amené à réapprendre à dormir. C'est le cas des personnes atteintes de l'insomnie psychophysiologique. Dans ce cas, il faut en quelque sorte rééduquer le cerveau et lui réapprendre que le lit est l'endroit où l'on dort. Cette rééducation se fait grâce à une thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il s'agit de changer le comportement du cerveau et d'amener une guérison de l'insomnie sur le long terme.

COMMENT SE PASSE CE RÉAPPRENTISSAGE DU SOMMEIL ?

JHR: Au CHUV, la thérapie comporte 5 séances étalées sur 5 semaines. Chaque séance est consacrée à un aspect

particulier. Une des premières mesures pour retrouver un bon sommeil passe par une concentration des heures de sommeil. On va obliger l'insomniaque à aller au lit seulement lorsqu'il tombe de fatigue et le forcer à se lever à la même heure tous les jours. **Un sommeil court mais continu est préférable à un sommeil long mais entrecoupé d'éveils.** Accompagné de techniques de relaxation et de contrôle des stimuli du sommeil, le résultat de cette thérapie est excellent. De surcroît, cette méthode permet de sortir de la médication qui ne fonctionne bien que sur le court terme et qui crée une accoutumance au bout de très peu de temps.

POURQUOI DEVIENT-ON INSOMNIAQUE ?

JHR: On n'est pas tous égaux devant le sommeil. Génétiquement, certaines personnes ont un système du sommeil plus fragile. D'autres au contraire ont un sommeil quasi imperturbable. Lorsque survient un stress dans la vie (maladie, soucis, douleur, prise de médicament...), il peut en résulter une perte momentanée de sommeil. On dort mal une nuit, 2 nuits, 3 nuits et on finit laminé. Dans la plupart des cas, le facteur déclenchant diminue peu à peu ou le dormeur s'y habitue et retrouve un sommeil normal. Certaines personnes cependant mettent en place des mécanismes d'auto-entretien. A force de mal dormir elles vont développer une angoisse anticipatoire et générer ce qu'elles appréhendent le plus: **une nuit sans sommeil.** On touche ici au côté insidieux de cette maladie.



ALORS QUE FAIRE LA NUIT QUAND ON NE DORT PAS LA NUIT ?

JHR: Il ne faut surtout pas rester couché et attendre dans le noir car cela entretient l'insomnie. Le cerveau ne dort pas et va générer une suite de pensées de plus en plus angoissantes et stressantes. Les études ont démontré par contre que si on sort du lit pour faire quelque chose de relaxant et de calme, le sommeil revient rapidement.

QUELLE EST L'INFLUENCE DE LA LUMIÈRE SUR LE SOMMEIL ?

JHR: Notre horloge biologique nous indique à quel moment dormir et à quel moment veiller. Cette horloge est réglée par la lumière. Le matin quand on s'expose à la lumière on active l'éveil, et le soir grâce au déclin de luminosité on va sécréter de la mélatonine, une hormone qui déclenche la machine du sommeil.

Pour se réveiller et maintenir un rythme de veille il faut donc de la lumière. Par contre, trop de lumière le soir supprime la mélatonine et induit un décalage horaire. Dans le fond de l'œil, des cellules photosensibles appelées cellules à mélanopsine servent à percevoir la lumière. Elles communiquent avec notre horloge biologique. Ces cellules sont particulièrement sensibles à la lumière bleue comprise dans la lumière du jour. C'est pourquoi **il est contre-indiqué de**

consulter des écrans lumineux avant de se coucher.

A CHERCHER LE SOMMEIL ON FINIT PAR LE PERDRE ?

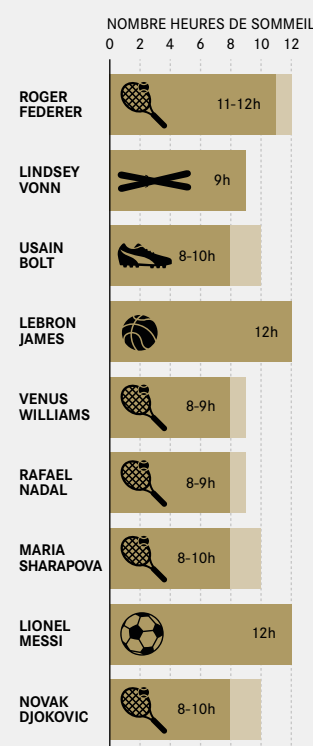
JHR: Absolument. Plus on le cherche plus il nous fuit. A force de se dire "il faut que je dorme, il faut que je dorme", on enclenche le système de l'éveil. Le système d'endormissement se retrouve en concurrence et n'arrive plus à s'activer suffisamment. **C'est un peu comme le frein et l'accélérateur de la voiture: plus vous accélérez, moins vous arrivez à freiner.**

EST-CE QU'UNE MAUVAISE NUIT SE RATTRAPE ?

JHR: Certainement. Si on dort peu ou on dort mal on va accumuler un besoin de sommeil et donc la nuit d'après on aura tendance à dormir plus et plus profondément. Cela se passe naturellement le week-end quand la durée du sommeil est un peu plus longue. Le dormeur récupère la dette de sommeil accumulée durant la semaine. **La personne avec une tendance à l'insomnie, par contre, devra garder un rythme veille sommeil le plus régulier possible et se lever toujours à la même heure même après une mauvaise nuit pour ne pas trop se décaler et entrer dans une spirale insomniacque.**

DORMIR POUR GAGNER

La performance des athlètes est en lien direct avec la quantité et la qualité de sommeil. Si le corps et les muscles se régénèrent durant la nuit, le mental se renforce également. Et ce qui est bon pour Roger Federer l'est certainement aussi pour nous tous!



CE MAGAZINE VOUS A PLU ?

VOUS POUVEZ VOUS ABONNER GRATUITEMENT

Par email à :
gazette@elitebeds.ch

Par courrier :
Elite SA c/o Gazette
En Roveray 198
Case Postale 54
1170 Aubonne

UN LIT À SA MESURE

La qualité de notre lit conditionne la qualité de notre repos. Nombreuses sont les personnes qui ne font pas le lien entre leur literie et les ennuis de l'appareil locomoteur.

Sans être une réponse à tous les maux, une bonne literie constitue le premier pas vers une motricité améliorée et un regain de vitalité.

Le rôle d'un bon lit est de procurer à la fois un accueil souple pour empêcher des points de pression et un soutien ferme pour le dos, les



SARAH, (23.02.2015)

"Just wanted to say a big thank you to the delivery men who worked very hard last week bring in all the new beds, removing the old and assembling the new ones. They are a credit to your company. The beds are also very comfortable, we are very happy. Thanks." ¹

lombaires et les cervicales. L'immobilité et le relâchement musculaire durant la nuit sont nécessaires pour régénérer les muscles et reconstituer les stocks énergétiques.

Avec 22 modèles de matelas en 3 fermetés différentes et divers systèmes de sommier, la maison Elite offre

PIERRE-ANDRÉ P.,
LA TOUR-DE-PEILZ
(19.07.2014)

"Après une première nuit excellente, je tiens à vous remercier pour votre compétence et la qualité du conseil."

JACQUELINE A.,
ZURICH (20.11.2014)

"Gestern haben wir die neue Matratze geliefert bekommen. Wir haben suuuuuuper geschlafen!!!! Ich möchte mich sehr für Ihre tolle Beratung bedanken." ²

à tout dormeur la possibilité de trouver un lit à sa mesure. Chaque personne a une morphologie propre, un poids individuel et une façon de dormir bien à elle. Les recommandations personnalisées revêtent du coup une importance cruciale. Demandez conseil au spécialiste Elite et prenez le temps de tester les matelas.

Votre corps vous dira merci.

Témoignages sur le site web www.elitebeds.ch

- "J'aimerais juste dire un grand merci aux livreurs qui ont travaillé dur pour nous amener et nous installer nos nouveaux lits la semaine passée et qui nous ont débarrassés de nos anciens lits. Ils font honneur à votre entreprise. Les lits sont très confortables et nous sommes très heureux. Merci."
- "Les nouveaux matelas nous ont été livrés. Nous avons suuuuuuper bien dormi. J'aimerais vous remercier pour la qualité de votre conseil"

POUR ESSAYER NOS MATELAS, RENDEZ-VOUS CHEZ
L'UN DE NOS PARTENAIRES [www.elitebeds.ch/fr/
particuliers/magasins-specialises-suisse.html](http://www.elitebeds.ch/fr/particuliers/magasins-specialises-suisse.html)

Elite ⁺
LITERIE D'EXCEPTION

OU À NOTRE SHOWROOM
ELITE GALLERY
En Roveray 198
1170 Aubonne

ELITE
ECOCLEAN

Désinfectez votre matelas et éliminez
99.97% des bactéries et acariens

OFFRE "GAZETTE DU BIEN DORMIR"
10 % DE REDUCTION

pour toute commande passée avant le 30.09.2015
Code promotion : ECGZ-N3-2015

Prenez rendez-vous maintenant
T +41 21 821 17 13 • info@elite-ecoclean.ch
www.elite-ecoclean.ch