

À chacun son sommeil*



Gros dormeur, petit dormeur, « lève-tôt », « couche-tard », chacun évolue à sa propre cadence avec ses horaires et ses habitudes.

Si pour chacun l'organisation du sommeil est identique, les besoins sont strictement personnels et correspondent à la quantité de sommeil minimale nécessaire pour se sentir en forme le lendemain.

Le temps de sommeil varie selon les personnes et leur typologie est génétiquement déterminée. Nous fonctionnons tous avec des rythmes biologiques personnels, professionnels et culturels, selon notre hérédité, notre âge et nos conditions de vie. Ces caractéristiques individuelles se manifestent dès l'enfance.

En France, le temps de sommeil moyen a diminué de 1 heure 30, ces cinquante dernières années. Pour la majorité, il s'établit aujourd'hui à 7 heures en semaine et à 8 heures le week-end. Trente pour cent des Français ne dorment que 5 à 6 heures par nuit.

Les Australiens seraient les plus grands dormeurs du monde, avec une moyenne de 9 heures par nuit, tandis qu'un Asiatique sur deux dormirait moins de six heures.

Nos rythmes de vie occidentaux imposent quelquefois de reléguer le sommeil au dernier rang des priorités.

Selon une enquête de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), le temps de sommeil chez les jeunes adultes est, lui aussi, de plus en plus réduit, avec une moyenne de 6 heures 40. Les veilles prolongées devant des écrans de télé, d'ordinateur, de jeux vidéo ou de *Smartphone* perturbent l'horloge biologique et nuisent sérieusement au sommeil.

Le sommeil avant minuit serait le plus récupérateur physiquement, en raison de sa durée et de sa profondeur. D'après certaines études¹, dormir moins de 5 heures par nuit accélère le processus de vieillissement et la prise de poids. Si la durée du sommeil est variable selon les personnes, son efficacité et sa qualité se modifient avec l'âge. Nous disposons tous d'un capital sommeil que nous gérons, chacun à notre manière, comme une sorte de compte en banque qui, au fil du temps, s'amenuise. Ce capital, en partie déterminé par nos gènes, est surtout régi par un environnement qui influence de façon positive ou négative notre sommeil.

Petits ou gros dormeurs ?

Les besoins de sommeil des gros dormeurs varient entre 9 heures et 12 heures par nuit, ceux des petits dormeurs sont de moins de 6 heures. Quatre-vingts pour cent des dormeurs moyens sommeillent entre six heures et demie et huit heures par nuit. En réalité, c'est la qualité du sommeil et le fait qu'il soit suffisamment réparateur qui priment sur la durée.

André Gide affirmait que lorsqu'il travaillait trop, il ne parvenait pas à s'endormir.

Les petits dormeurs représentent moins de 10 % de la population. Pour se sentir en forme, ils se contentent de 4 à 6 heures 30 de sommeil. Celui-ci est profond et ne comporte pas d'éveil conscient entre les cycles, ce qui compense le sommeil de courte durée.

L'un des plus illustres « petits dormeurs » en la matière était Napoléon, qui se couchait vers 21 heures et se réveillait vers minuit. Il se remettait au travail jusqu'à trois du matin, puis se rendormait vers cinq heures et s'assoupissait durant trois cycles de sommeil, au total. Louis-Ferdinand Céline, autre petit dormeur, avouait que s'il avait bien dormi, il n'aurait jamais tant écrit !

Certains petits dormeurs consultent sous la pression de leur entourage qui les persuade que leur sommeil est déficient. En réalité, la plupart du temps, celui-ci est suffisamment récupérateur et, contrairement aux insomniaques, ces courts dormeurs sont, comme Mathieu, actifs et en forme le lendemain.

Les gros dormeurs représentent 12 % des adultes (9 heures de sommeil par nuit)

Parmi les gros dormeurs, citons Einstein, qui prétendait œuvrer à ses grandes découvertes durant son sommeil et dormait souvent jusqu'à 7 cycles consécutifs. Jean Giono, gros dormeur, lui aussi, en vante ses louanges : « Le moment où le sommeil arrive est d'une richesse inouïe. On peut le comparer au moment où un vin généreux coule dans l'eau, la colore et lui donne du goût ».

¹. *Les mécanismes du sommeil*, Sylvie Royant-Parola, Le Pommier, 2007.

Pour les personnes anxieuses ou dépressives, le sommeil peut être un refuge. Maladie, fatigue physique ou intellectuelle augmentent souvent le besoin de repos.

Couche-tôt ou couche-tard ?

Nous fonctionnons selon un rythme circadien, avec des horaires de sommeil privilégiés. Certains se couchent très tard, au-delà d'une heure du matin, d'autres très tôt, avant 21 heures. Ces deux extrêmes ne représentent que 5 à 6 % de la population.

Vous êtes plutôt du matin si :

- vous vous levez tôt facilement et êtes immédiatement en action, frais et dispos au réveil ;
- en vacances, vous ne dormez jamais au-delà de 9 heures ou 9 h 30 ;
- dans un groupe, vous êtes toujours le premier levé ;
- vous vous levez à 5 h du matin pour terminer une tâche sans que cela ne vous rebute.

Vous êtes plutôt du soir si :

- vous avez des difficultés à vous coucher, vous êtes actif et productif en première partie de nuit ;
- le réveil est toujours pénible et vous peinez à émerger le matin ;
- en vacances, vos horaires de sommeil sont franchement décalés (vous vous couchez plus tard et vous vous levez plus tard) ;
- en groupe, vous êtes souvent le dernier réveillé ;
- si vous devez vous lever aux aurores, vous mettez deux jours à vous remettre.

Repérer si l'on est du matin ou du soir permet d'utiliser à bon escient ses « heures royales », celles où l'on se sent le plus performant et le plus créatif pour accomplir avec efficacité des tâches souvent remises au lendemain : dossiers en suspens, papiers à remplir, factures à régler, décisions à prendre, lettres à rédiger...

Le sommeil de chacun est unique, il dépend avant tout de nos besoins et dans ce domaine, les exigences divergent. Les connaître et les respecter sont les garants d'une nuit réussie.

Bien dormir est un art. Comme tout art, il s'imagine, se crée, se compose, se recompose et se peaufine en prêtant une attention particulière aux détails. Il suffit quelquefois de menus changements pour le réguler et recréer des conditions propices à l'endormissement.

*Par Michèle Freud

