

Sommeil

« Je suis fatigué ! Vite un café ! » Tu entends ça souvent le matin avant les cours ou dans les transports en commun ? Pas de doute entre étudiants le sommeil on en parle beaucoup mais concrètement peut-on réellement s'aider trouver ou retrouver un bon sommeil ? Dormir est-ce une perte de temps ? Voici un petit focus pour faire le point sur un sujet qui te concerne.

L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

Les besoins individuels en termes de sommeil varient assez peu d'une personne à l'autre. Pour la plupart des gens, il suffit d'une nuit de sommeil de 7 ou 8h pour être capable de mener à bien les tâches d'une journée. Mais comme toujours il y a des personnes qui n'ont besoin que de 6h et d'autres auront besoin de 9h.

Si l'on manque de sommeil, plusieurs indicateurs sont là pour nous tirer la sonnette d'alarme. On peut par exemple en citer quelques-uns comme : l'irritabilité, la fatigue, la somnolence, l'impossibilité de maintenir une attention soutenue, l'incapacité de mémoriser...

BON, MAIS CONCRETEMENT...

Ne pas rater le départ

Il est important d'observer ce que naturellement le corps nous dit. Bâillements répétés, envie irrésistible de fermer les yeux, une baisse de vigilance,... C'est le moment de se préparer au sommeil.

Conseils pour trouver rapidement le sommeil

- Limite le temps passé au lit en dehors des heures de sommeil (ne pas y regarder la TV, y manger, y travailler...)
- Pratique de l'exercice physique en suffisance la journée. Il favorise le sommeil profond et optez, le soir, pour des activités relaxantes (natation, yoga, marche...);
- Couche-toi et lève-toi à des heures fixes ;
- Tiens compte de ton rythme biologique : un lève-tôt ne doit pas forcer sa nature en allant coucher tard plusieurs soirs de suite ;
- Aére ta chambre qui doit aussi être calme, sombre et pas trop chauffée (16-18°C)
- Choisi un bon matelas et un bon oreiller, ni trop mous ni trop durs, et une couette ou des couvertures légères ;
- Evite les boissons à base de caféine (café, thé, coca) après 17h, les soupers lourds ou épicés, l'alcool et la cigarette avant le coucher ;
- Accompli chaque soir les mêmes gestes (lecture, bain...) avant d'aller dormir pour indiquer à l'organisme que l'heure du coucher est proche ;

- Agence ta chambre à coucher de manière à ce qu'un excès de bruit et de lumière ne puisse troubler votre sommeil.
- Oriente vos pensées avant l'endormissement. Concentre-toi sur un souvenir agréable au lieu de te focaliser sur tes soucis.
- Si tu n'est pas encore endormi après une demi-heure, relève-toi et faites quelque chose d'autre jusqu'à ce que tu sois fatigué.

ET SI ÇA NE FONCTIONNE PAS...

Souvent chez les étudiants c'est l'anxiété qui chamboule le sommeil. Il faut donc travailler sur les causes pour l'apaiser. Pour cela on peut relativiser la cause de l'anxiété ou modifier la perception de la situation. Il y a aussi des situations que l'on ne peut pas changer il faut donc trouver d'autres solutions pour évacuer les tensions (sport, yoga, rituels de coucher...).

Souvent les troubles du sommeil chez les étudiants sont liés à des périodes stressantes comme les examens ou la remise d'un rapport. Si les troubles continuent en dehors de ces moments clés, il vaut mieux aller consulter un médecin traitant et surtout éviter de jouer à l'apprenti sorcier (prise de médicaments, somnifères...)

PLUS D'INFOS

Plus d'information sur ce thème ou sur un autre thème santé ?
N'hésite pas à contacter le Service Vie Etudiante de HELMo.
Catherine Janssen
Ca.janssen@helmo.be

Infos issues de :

Brochure éditée par « Univers Santé » Atout Santé n°4 sur le thème « Le sommeil ». 2013
Brochure éditée par la Mutualité Chrétienne « Dormez sur vos deux oreilles » 2005