

Bien dormir malgré la chaleur

Compte Test - 2013-07-18 06:57:00 - Vu sur pharmacie.ma

Quand le mercure monte, il devient rapidement difficile de dormir paisiblement.

«Nous sommes des homéothermes, rappelle le docteur José Haba-Rubio, du centre d'investigation et de recherche sur le sommeil de Lausanne. Cela implique que notre température interne soit finement régulée pour que nos fonctions vitales ne soient pas perturbées.» S'il fait trop froid ou trop chaud, l'organisme va déclencher des mécanismes de régulation pour ramener la température du corps à 37°C. En cas de chaleur importante, ce sont principalement la vasodilatation des vaisseaux superficiels et la transpiration qui permettent de tempérer le corps.

Ces processus sont cependant moins efficaces durant le sommeil. «Si la température interne augmente trop au cours de la nuit, le cerveau émet un signal d'alarme et c'est le moment où l'on se réveille», explique le docteur Haba-Rubo. Le sommeil des jeunes enfants et des personnes âgées est particulièrement perturbé en cas de fortes chaleurs, les mécanismes de régulation thermique étant moins efficaces aux âges extrêmes de la vie.

Pour ne pas ressentir d'inconfort et dormir paisiblement, il faut que la température cutanée ne dépasse pas 30°C. «Pour favoriser le sommeil quand il fait chaud, ce sont les recommandations classiques qu'il convient d'appliquer», rappelle José Haba-Rubo. Ne pas trop se couvrir et veiller à ce que la chambre soit bien ventilée sont les premières choses à faire. Pour les petits, les tours de lits en tissu peuvent gêner la circulation de l'air et il peut être utile de les retirer. Placer des linges humides dans la pièce voire humidifier les draps avec un brumisateur peut apporter un peu de fraîcheur. En s'évaporant, l'eau permet en effet de diminuer légèrement la température ambiante.

Mais lutter contre la chaleur amène souvent à dormir fenêtres et volets ouverts, ce qui peut aussi être source de nuisances, surtout en ville. «Le sommeil est très influencé par l'environnement, souligne le docteur Haba-Rubo. Et le bruit est un des plus grands perturbateurs. Il ne faut donc pas hésiter à utiliser des bouchons d'oreille type boule Quiès, sous peine de ne pas dormir non plus, mais cette fois à cause du bruit ambiant.»

Idem pour la lumière. Pour favoriser l'endormissement, il faut éviter de s'exposer à une trop grande luminosité en fin de soirée. Et ceci vaut aussi pour la lumière provenant d'écrans. Mieux vaut donc bannir l'usage de tablettes, ordinateurs et consoles avant le coucher, d'autant plus que ces appareils produisent eux-mêmes de la chaleur.

Enfin, pour s'assurer un sommeil, de qualité mieux vaut éviter tout ce qui conduit à une augmentation de la température interne du corps, en particulier la pratique d'activités physiques après 20h, les repas trop riches en graisses et la consommation de boissons alcoolisées.