

Comment bien dormir en période de confinement ? Et vous, vous dormez comment pendant le confinement ?

Par Mathieu Nedelec

Afin d'endiguer la propagation du coronavirus Covid -19, le confinement a été décrété le 17 mars et nous sommes maintenant au début du mois d'avril. Si le confinement apparaît comme une solution urgente et nécessaire afin de lutter contre la pandémie, divers effets secondaires y sont cependant associés. Au cours de la dernière quinzaine, de nombreuses personnes m'ont fait remonter une modification de leur sommeil. La situation nouvelle et inédite du confinement donne lieu à trois grands types de modification du sommeil :



Crédit photo Pixabay

- votre sommeil est perturbé du fait d'une désynchronisation de votre rythme veille-sommeil. Vos horaires de lever et de coucher sont irréguliers, vous grignotez de manière anarchique et finalement votre rythme veille-sommeil n'est plus en phase avec les rythmes biologiques qui sont dictés par votre horloge interne. Une sensation de fatigue générale est généralement présente ;
- -votre sommeil est perturbé du fait d'un niveau d'anxiété important lié à la pandémie. Les études récentes sur les effets du confinement en Chine montrent sans surprise des niveaux d'anxiété très élevés, une régulation émotionnelle difficile et de nombreux cas de stress post-traumatique quand le confinement dépasse les 10 jours. Vous suivez avec attention la progression du virus, relayée de façon très anxiogène par les chaînes d'information en continu.
Vous faites des rêves plus fréquents, parfois étranges ;

- -vous dormez plus que d'habitude et profitez du confinement pour réaliser de bonnes nuits de sommeil. Délesté des contraintes diverses et variées liées au contexte professionnel notamment, c'est peut-être le signe que vous aviez cumulé une dette de sommeil que vous êtes en train de rembourser.

Quelle que soit la catégorie dans laquelle vous vous trouvez, voici quelques clés pour bénéficier d'un sommeil récupérateur au cours de la période de confinement :



- **Régularité** : veillez à adopter une heure de coucher et surtout de lever la plus régulière possible, quelle que soit la qualité de la nuit passée, et habillez-vous comme pour une journée de travail. Le week-end, évitez la grasse matinée et optez pour un réveil au plus tard deux heures après votre heure habituelle de lever la semaine. Cela vous laissera le temps d'être actif la matinée, et éventuellement de réaliser une courte sieste (maximum 30 minutes) bienvenue en début d'après-midi. Vous accumulerez aussi une pression de sommeil suffisante et trouverez facilement le sommeil le soir venu. Vous entretiendrez surtout des rythmes veille-sommeil réguliers jour après jour, nuit après nuit... Nous ne savons pas encore combien de temps ce confinement va durer !



- **Activité physique** : Pour un sportif de haut niveau s'entraînant jusque 30 à 35 heures par semaine, la réduction drastique de l'activité diurne peut être problématique. Veillez en cette période de confinement à conserver au minimum une heure d'activité physique quotidienne, si possible en étant exposé à la lumière extérieure. Une telle activité permet de favoriser le sommeil lent profond et récupérateur au cours de la nuit.



- **la lumière** est le plus puissant synchroniseur de l'horloge interne qui règle nos rythmes biologiques. Au réveil puis au cours du petit-déjeuner, exposez-vous à la lumière du soleil ou à défaut à une lampe de luminothérapie (blanche ou bleue). Continuez de vous exposer dès que possible au cours de la journée : même confinée, votre horloge interne doit intégrer que c'est le jour !



- -l'heure régulière à laquelle vous prenez vos différents **repas** (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) permet également de synchroniser l'horloge interne, tandis que la composition de vos repas favorise votre quantité et votre qualité de sommeil. Le repas du soir devrait être consommé deux à trois heures avant le coucher, avec des glucides à index glycémique élevé au menu ; ainsi que des aliments riches en tryptophane (poulet, dinde,

graines de courge), acide aminé essentiel précurseur de la mélatonine, l'hormone du sommeil ! L'alcool, le coca, les boissons énergisantes sont à proscrire tandis que le café devrait être consommé jusqu'à midi maximum.

- -limiter l'exposition aux **médias** d'information sur le coronavirus à 30 minutes maximum par jour, et éviter ces informations juste avant le coucher. L'utilisation des nouvelles technologies (smartphone, tablette, ordinateur, télévision) devrait s'arrêter au minimum une heure avant le

coucher, et plus c'est arrêté tôt, mieux c'est !



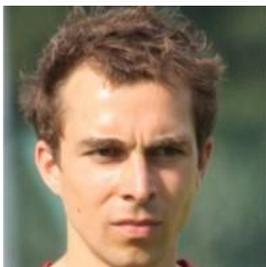
- -utiliser une technique de **relaxation** (lecture, méditation, autohypnose, sophrologie, etc.) au cours de l'heure qui précède le coucher. Une douche chaude, un bain de pied, ou un bain chaud (40-42°C) permet aussi un endormissement rapide et améliore la qualité de la nuit de sommeil.
- -l'**environnement de sommeil** idéal : le plus obscur possible, une température entre 18 et 20°C, et le plus calme possible. Le confinement lié à l'épidémie de Covid-19 réduit nos déplacements motorisés. Ainsi s'amenuise le bruit de notre société agitée. Il suffit d'ouvrir ses fenêtres pour s'apercevoir que le silence est revenu et que s'entend la nature. Profitez-en pour jouir d'un sommeil réparateur et continu ! Sachez aussi laisser montres connectées, capteurs et leurs multiples données à leur juste place, c'est-à-dire hors de votre chambre...

Ces quelques clés devraient vous permettre de (re)trouver un sommeil récupérateur au cours de la période de confinement. Cette période, aussi incertaine soit-elle, est sans tarder l'opportunité de rembourser une éventuelle dette de sommeil, de prendre de bonnes habitudes que vous conserverez et de préparer au mieux la sortie du confinement et la reprise de l'activité !

Des recommandations individuelles peuvent vous être fournies selon vos rythmes veille-sommeil, votre chronotype, votre planning d'entraînement, vos préférences nutritionnelles.

Pour plus d'informations : [matnedelec.sportscience@gmail.com](mailto:matnedelec.sportsscience@gmail.com)

<http://www.mathieu-nedelec.com/blog/comment-bien-dormir-en-période-de-confinement.html>



Chercheur en Physiologie
**INSEP - Institut National du Sport,
de l'Expertise et de la Performance**



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com