

SAUVÉS

BRICE FARAUT

PAR LA SIESTE

PETITS SOMMES
ET GRANDES VICTOIRES
SUR LA DETTE DE SOMMEIL



Questions de santé
ACTES SUD

SAUVÉS PAR LA SIESTE

La sieste ne fait pas le bonheur, mais elle y contribue largement. Elle est le remède à l'un des maux les plus pernicious de notre époque : le manque chronique de sommeil qui, lentement mais sûrement, grignote notre santé.

Brisons d'emblée un mythe : la sieste n'est pas la marque des paresseux. Bien au contraire, elle est la solution pour une vie plus active, plus saine, plus créative et plus sereine. Les dernières études scientifiques ont révélé qu'elle nous permet de lutter contre la somnolence, la baisse de performances, la morosité, la douleur, la fragilité immunitaire, le stress, et de se protéger du surpoids et du risque cardiovasculaire.

Quand le sommeil de nuit se fait trop rare – lui qui assure la croissance, consolide la mémoire, régénère, nettoie, protège l'organisme –, la sieste devient notre meilleure alliée. L'objectif de ce livre est justement de nous familiariser avec cette “médecine de poche”, d'apprendre à lui réserver les moments les plus favorables de la journée, à lui consacrer les bonnes durées, à contourner ses petits obstacles, à optimiser ses avantages, et à comprendre l'intérêt majeur qu'il y a à la pratiquer. La sieste ou l'art de retrouver et d'entretenir notre vitalité.

Docteur en neurosciences, Brice Faraut dirige des recherches sur les effets de la privation et de la récupération de sommeil chez l'homme. Il a été chercheur à l'Université libre de Bruxelles, au sein d'un large consortium de recherche européen sur les conséquences du manque de sommeil. Depuis 2014, il travaille au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu à Paris (université Paris V-Descartes-AP-HP), dans l'équipe VIFASOM (Vigilance, fatigue, sommeil et santé publique). Il est l'auteur de découvertes importantes sur les bienfaits potentiels de la sieste sur la santé et de nombreuses publications scientifiques.

SAUVÉS PAR LA SIESTE

"Questions de santé"

© ACTES SUD, 2019
ISBN 978-2-330-11461-9

Brice Faraut

avec la collaboration de Cédric Weis

**SAUVÉS
PAR LA SIESTE**

**PETITS SOMMES ET GRANDES VICTOIRES
SUR LA DETTE DE SOMMEIL**

ACTES SUD

*À mes enfants,
et à Fanny.*

Sachons dormir, nous saurons veiller.

ALAIN

En note de bas de page sont seulement indiqués les noms des auteurs, suivis de l'année de publication des études scientifiques et ouvrages sur lesquels ce livre est fondé. Le lecteur trouvera les références complètes en bibliographie, p. 217.

INTRODUCTION

Aujourd'hui, plutôt que de redonner au sommeil sa place légitime, on le sacrifie sur l'autel du travail, ou on le dresse à coups de médicaments, sinon de compléments alimentaires : en France, la consommation régulière de somnifères concerne environ 6 à 7 % de la population adulte, celle des psychotropes en général 18 % ; 1,4 million de boîtes de compléments alimentaires contenant de la mélatonine sont vendues chaque année¹ ; des millions de personnes luttent quotidiennement contre un manque de sommeil qui les épuise, grignote leur santé et met leur vie en danger. Pour y remédier, il existe pourtant une solution simple : DORMIR. Laquelle signifie aussi, dans nos sociétés suractives : FAIRE LA SIESTE. Pourquoi un tel "médicament" n'est-il jamais prescrit ? Pourquoi ce remède ancestral est-il à ce point sous-estimé ?

Certes, le sujet intéresse : les médias se font de plus en plus souvent le relais des scientifiques qui en étudient les bienfaits ; certains chefs d'entreprise en apprécient l'action positive sur leur rendement ; les gens en parlent avec envie.

1. Beck *et al.* 2012 ; ANSES 2018.

Pourtant, la sieste peine à s'imposer. Ce n'est pas encore donner des gages de sérieux que de dire qu'on la pratique tous les jours. Le crime de lèse-productivité n'est jamais loin – quand bien même, dans le monde, 50 à 70 % de la population active se plaint de manquer de sommeil. Quelle culpabilité devrions-nous éprouver à vouloir guérir d'un mal qui nous ronge ? D'où vient qu'il est admis de dormir sept à huit heures par nuit, et non quelques minutes de plus chaque jour ? La réponse est au moins aussi vieille que le monde industriel : malgré les vertus curatives de la sieste, beaucoup en sont encore à lui trouver un petit air de facilité, à penser qu'il y aurait de la paresse à s'y adonner. C'est tout le contraire : il y a de la sagesse à s'en remettre à elle. Et il est même devenu urgent de lui donner la place qu'elle mérite, de faire reconnaître sa dimension thérapeutique, de la réintégrer dans notre quotidien, au même titre que nos repas, nos nuits et notre travail. Puisse ce livre vous en convaincre.

Après tout, elle ne vous est pas complètement étrangère : quoiqu'à contrecœur parfois, vous l'avez côtoyée dans les premières années de votre vie. Depuis, vous n'avez jamais vraiment appris à la connaître et à répondre à ses appels. Tout au plus l'avez-vous croisée au détour d'un week-end ou d'un congé, mais sans avoir osé nouer avec elle de relation durable. Or c'est une coéquipière du quotidien, qui n'est jamais plus efficace que quand on la fréquente assidûment. Elle n'est pas seulement là pour combler les heures creuses des journées bucoliques, elle est là pour aider notre corps et notre esprit à aller mieux chaque jour, et les protéger des dangers du manque de sommeil qui nous affectent tous, ou presque. Et certains plus que d'autres. Car, reconnaissons-le, le sommeil, s'il appartient à tout le monde, n'est

pas la chose la mieux partagée. Partout dans le monde, une majorité de gens sont aux prises avec le *travail* de nuit, le *travail* en horaires décalés, le *travail* le week-end, et les heures supplémentaires. Autant de contraintes qui – par leur action sur la dette de sommeil, qu’on estime en moyenne à une heure et demie par nuit pour 20 % de la population française – participent de la souffrance au travail. Il est temps que les pouvoirs publics et les chefs d’entreprise prennent conscience du problème et s’en emparent. Le sommeil n’est pas de l’argent ni du temps perdu, c’est l’ombre qui conditionne la lumière : sans sommeil, pas de vie possible. D’ailleurs, ne dit-on pas que nous passons un tiers de notre vie à dormir ? Si seulement...

Bien sûr, tout le monde sait que le “sommeil est réparateur”, mais c’est trop peu dire. Avez-vous idée de ce qui se joue dans votre corps endormi ? Les fonctions du sommeil ne visent pas uniquement à vous redonner des forces et à reposer vos muscles. Elles servent aussi, entre autres choses, à assurer votre croissance ; à ralentir votre vieillissement ; à consolider, dans votre mémoire, les informations utiles ; à débarrasser celle-ci des données encombrantes ; à synthétiser les protéines nécessaires à l’entretien et à la régénération de vos cellules ; à éliminer vos toxines ; à réorganiser vos connexions neuronales ; à renforcer votre système de défense immunitaire ; à nourrir votre créativité ; à entretenir votre bien-être ; à conserver votre équilibre. C’est pourquoi il est tellement important de protéger le sommeil de nuit de tout ce qui aujourd’hui l’altère pernicieusement – les ondes électriques, l’ultraconnectivité, la lumière bleue des appareils électroniques, notamment – et de lui associer le plus souvent possible son relais naturel, de fait son modèle

réduit : la sieste réparatrice. D'autant que le manque chronique de sommeil est aussi préjudiciable à la santé mentale. Et on le comprend : perdre le sommeil, c'est perdre une partie de soi-même. D'aucuns y remédient en s'en remettant aux somnifères, parfois aux antidépresseurs, mais ils le font au risque d'interférer avec l'architecture du sommeil, d'en altérer les principales fonctions et, à long terme, de causer d'irréversibles dommages.

Les recherches menées un peu partout à travers le monde et celles que mes collègues et moi-même coordonnons à l'Hôtel-Dieu, à Paris, sur les fonctions du sommeil, et tout particulièrement sur la sieste, le prouvent : modulables à l'envi, les siestes sont un remède universel à la dette de sommeil, un "médicament" d'avenir, dont nous connaissons désormais une grande partie des vertus. Il est loin le Siècle des lumières où nous croyions dur comme fer que le sommeil venait d'une "compression du cerveau", que le ronflement était "le signe d'un sommeil profond", ou que "seules la maladie et une extrême chaleur p[ouvai]ent pousser les hommes à la sieste"¹. La science a progressé, et ces dernières années un nombre considérable d'études ont démontré en quoi la sieste est en mesure non seulement de guérir les grandes fatigues, mais aussi de lutter contre la somnolence, la douleur, la morosité, la fragilité immunitaire, le stress, l'hypertension, le surpoids, les maladies cardiovasculaires. Combien d'entre nous vivraient tout simplement mieux, et plus longtemps, s'ils considéraient avec un peu d'attention l'intérêt qu'il y a à dormir autrement, ou davantage, et surtout plus souvent. Un grand homme, dit-on, en aurait

1. Garnier 2013, p. 59, 40 et 108.

donné l'exemple : un certain Léonard de Vinci qui, toutes les quatre heures, se serait offert quinze à vingt minutes de bon repos ; sans doute après avoir compris bien avant ses semblables (comme en tellement d'occasions) que le sommeil et la sieste sont favorables au génie. Un mythe parmi tant d'autres, mais un mythe qui a ceci de mystérieux qu'il n'est pas sans fondement : la sieste a bel et bien sur la physiologie humaine l'effet d'une merveilleuse potion magique. Reste que, pour en profiter, il faut en connaître les subtilités : les bonnes positions pour le corps ; les heures qui facilitent l'endormissement ; les durées les plus efficaces ; les stades de sommeil qui dopent la vigilance, les performances cognitives, la mémoire ou la créativité ; et les astuces à faire valoir pour se réveiller sans fatigue ou s'endormir sans délai.

Personne n'a jamais survécu à une trop longue privation de sommeil, et le meilleur d'entre tous (ou le plus fou), le fameux Randy Gardner, n'a tenu que deux cent soixante-quatre heures, soit onze jours. L'expérience eut lieu en 1964, aux États-Unis et ne fut jamais répétée. On raconte qu'après trois jours passés sans dormir ce cobaye volontaire présenta des troubles de l'humeur et de la coordination ; qu'au bout du cinquième jour il eut des hallucinations ; qu'au septième sa mémoire défailloit ; qu'au dixième il fut gagné par la paranoïa ; et qu'au dernier, le visage débarrassé de toute expression, il demanda hébété à cesser l'expérience, ne comprenant plus en quoi elle consistait¹. Cinq ans plus tôt, toujours aux États-Unis, un certain Peter Tripp, disc-jockey de son état, avait déjà survécu à deux cent une heures de veille, en marge d'un téléthon : au bout de quatre jours, il avait eu lui aussi

1. Coren 1998.

des hallucinations. Les siennes transformaient les boutons de sa table de mixage en colonnes d'insectes grouillants, et le médecin en charge de l'aider à surmonter ses délires en bourreau prêt à l'immoler par le feu¹. Depuis lors, d'autres expériences, mieux encadrées et moins anxiogènes, ont permis de comprendre l'utilité biologique du sommeil. Elles ont eu lieu et se font le plus souvent en laboratoire, sous le contrôle d'appareils sophistiqués qui mesurent, à l'aide d'électrodes, l'activité de notre cerveau, de nos muscles, de nos yeux et, à l'aide de prélèvements, la composition toujours fluctuante de notre sang ou de notre salive. Sans doute le lecteur s'étonnera-t-il, comme le scientifique, que le sommeil, sous des dehors si paisibles, soit si magnifiquement actif.

Mais commençons par le commencement. Avant de côtoyer son monde intérieur, penchons-nous sur le dormeur et voyons à quoi il ressemble, quels sont ses besoins de sommeil et comment sont rythmées ses nuits. Nous n'en appréhenderons que mieux, ensuite, la formidable machinerie que le sommeil met en branle à l'intérieur du corps et du cerveau. Alors vous aurez les outils qui vous permettront de mieux comprendre les bienfaits de la sieste, ses techniques, son pouvoir thérapeutique et la raison pour laquelle elle est aujourd'hui, dans les sociétés humaines tant éprouvées, un véritable enjeu de santé publique.

1. *Ibid.*

I

PORTRAIT DU DORMEUR

DANS L'INTIMITÉ DU SOMMEIL

Si tous les dormeurs se ressemblent un peu, nous vous mettons au défi d'en trouver deux semblables. Bien sûr, vous les verrez souvent – sur le dos, sur le ventre ou sur le côté, les lèvres entrouvertes, les yeux délicatement clos, le visage adouci ou renfrogné – gesticuler, être surpris par les caprices du corps, rêver et sourire, cauchemarder et froncer les sourcils, et finalement s'étirer avec gourmandise. Ceux-là pourtant, si ressemblant soient-ils, n'auront jamais la même manière de commencer leur nuit, de la fragmenter, de la faire durer, de l'interrompre et d'en sortir rassasiés et ragaillardis. D'une part, parce que les besoins en sommeil ne sont pas les mêmes pour tous et qu'ils diffèrent en fonction d'une multitude de critères, dont l'âge n'est pas le moindre ; d'autre part, parce que le rapport des hommes au sommeil est aussi, en partie, déterminé par leur patrimoine génétique. Toutefois, à l'est comme à l'ouest, au sud comme au nord, que les journées soient longues ou courtes, que le soleil se couche tôt, tard ou darde sans répit : une journée ne dure que vingt-quatre heures.

L'horloge humaine, ce soleil intérieur

L'obsession du rythme

Depuis la nuit des temps, dans le monde du vivant, l'obscurité du soir appelle inexorablement le sommeil. Mais en vertu de quelle loi ? D'où vient qu'avec le coucher du soleil la nature – végétale comme animale – semble brusquement s'assoupir ? C'est qu'il existe, tout au moins au cœur du cerveau mammifère, un bijou de miniaturisation qui offre à l'organisme le luxe de mesurer le temps. On l'appelle l'horloge centrale : deux ensembles de dix mille neurones, chacun de la taille d'une tête d'épingle, que les scientifiques ont nommés sans hésiter “noyaux suprachiasmatiques de l'hypothalamus”¹. Elle a pour mission de scander, sur vingt-quatre heures – raison pour laquelle on la dit “circadienne” (du latin *circa* [proche de] et *diem* [jour]) –, un grand nombre des rythmes biologiques qui synchronisent l'ensemble des fonctions de l'organisme : non seulement l'alternance veille-sommeil, mais aussi la température de notre corps, la libération de nos hormones, nos rythmes cardiaque et respiratoire, notre tension artérielle, nos fonctions digestives, et tout notre métabolisme énergétique et nutritionnel, sans lequel nous ne serions pas vivants². Même nos performances

1. Ces noyaux sont en effet situés juste au-dessus du chiasma optique – point de convergence des deux nerfs optiques –, qui indique à l'horloge centrale le niveau d'intensité de la lumière du jour et lui permet de se resynchroniser quotidiennement avec elle.

2. Gronfier 2014.

physiques et intellectuelles dépendent de ce tic-tac intérieur, et, récemment, il a été démontré qu'il joue un rôle crucial dans la division cellulaire et la réparation de notre ADN¹. Déjà, lorsque nous étions au berceau, c'est lui qui, toutes les quatre heures, pour nous faire dormir, mettait fin à nos jeux et à nos babilllements. Et c'est encore lui qui alourdit nos paupières lorsque, devenus grands, sans l'avouer à personne, nous aspirons – à peu près tous les jours, à peu près à la même heure – à poser délicatement la tête sur notre bureau.

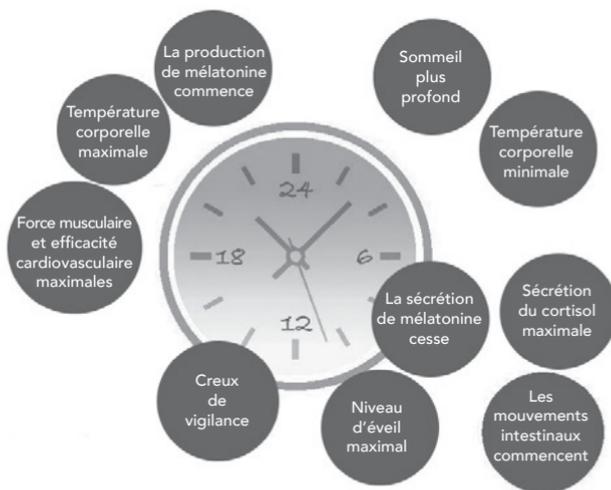


Figure 1.1 – Distribution temporelle classique de plusieurs fonctions de l'organisme gouvernées par l'horloge biologique.

1. Granda *et al.* 2005 (pour la division cellulaire) ; Collis & Boulton 2007 (pour la réparation de l'ADN).

À chacun son tempo

Même si elle semble directement coordonnée à la lumière du jour, l'horloge biologique a sa propre autonomie. Enfermez un *Mimosa pudica* dans un carton opaque, ses feuilles s'ouvriront non moins à l'aube, aussi fièrement qu'au jardin¹. Cloîtrez-vous plusieurs mois dans un appartement sans lumière, votre horloge n'en rythmera pas moins votre vie. Vous constateriez à cette occasion qu'elle respecte un cycle qui vous est propre. Qui est propre, en réalité, à chaque individu. Généralement, elle tourne en moyenne sur vingt-quatre heures et douze minutes, mais chez certaines personnes elle peut être de période plus courte (de l'ordre de vingt-trois heures et trente minutes) ou plus longue (de l'ordre de vingt-quatre heures et trente minutes). Tout dépend de la vitesse avec laquelle elle fonctionne. Par exemple, selon une étude américaine menée en 2011, auprès de 157 personnes, par une équipe du département de médecine du sommeil de l'université Harvard, elle serait plus rapide chez les femmes, ce qui expliquerait pourquoi leur première fenêtre de sommeil s'ouvrirait trente à quarante-cinq minutes avant celle des hommes² ; mais aussi pourquoi celles-ci seraient plus souvent du matin que ceux-là, comme l'avait précédemment avancé une autre étude, émanant du centre de chronobiologie de l'université de Munich, en Allemagne, et menée cette fois auprès de 55 000 personnes³. Combien de tensions,

1. L'expérience fut menée pour la première fois en 1729 par l'astronome Jacques Dortous de Mairan (Jouvet 2000, p. 45).

2. Duffy *et al.* 2011.

3. Roenneberg *et al.* 2007. L'étude précise néanmoins que cette tendance est avérée jusqu'à l'âge de la ménopause.

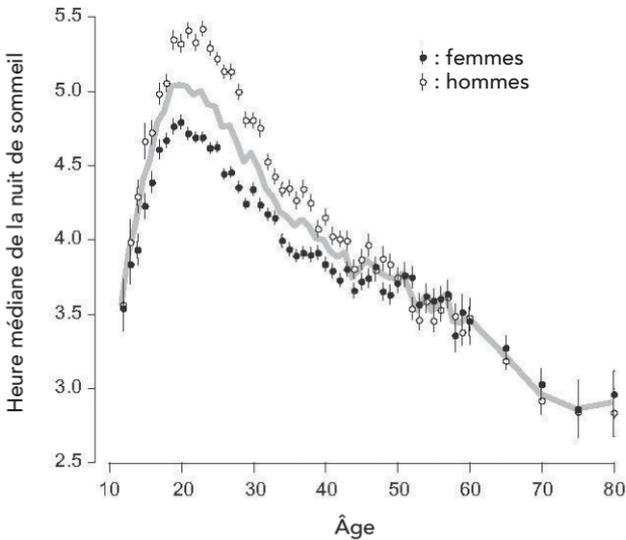


Figure 1.2 – Évolution du chronotype¹ en fonction de l'âge et du sexe, mesuré à l'aide de l'heure médiane de la nuit de sommeil. On voit ici non seulement qu'en moyenne les femmes atteignent à 19,5 ans leur heure de coucher la plus tardive, alors que les hommes l'atteignent à 21 ans, mais aussi que les hommes ont globalement tendance à se coucher plus tard que les femmes tout au long de leur vie adulte (jusqu'à la cinquantaine). (Roenneberg *et al.* 2007.)

1. La valeur numérique d'un chronotype évaluée par l'heure médiane de la nuit de sommeil (un jour non travaillé), c'est-à-dire l'instant précis, au cours de la nuit, qui est éloigné autant de l'endormissement que de l'éveil. On voit ici que, pour un adolescent (dormant dix heures), l'heure médiane correspond à 3 h 30 (3,5 sur la figure) : un endormissement à 22 h 30, suivi de cinq heures de sommeil jusqu'à 3 h 30, suivies de cinq heures supplémentaires de sommeil jusqu'au réveil à 8 h 30.

notamment amoureuses, seraient désamorçées si seulement les subtilités de l'horloge biologique étaient mieux connues ?

Ainsi est-on plus volontiers du matin quand notre horloge est pressée, et du soir quand son rythme est moins soutenu. Cela aura une incidence, nous le verrons, sur l'heure idéale de la sieste. Cette disposition, après avoir montré une certaine plasticité durant l'enfance et l'adolescence, n'évolue plus à l'âge adulte – ou pas avant un âge avancé. Si bien qu'il ne faut pas nécessairement accabler nos ados s'ils se couchent de plus en plus tard : ce peut être dû, au moins en partie, à l'évolution naturelle de leur chronotype, c'est-à-dire de leur disposition à être plus du soir que du matin¹. Ce décalage est d'ailleurs beaucoup plus net chez les garçons que chez les filles, comme l'illustre la figure précédente.

Suivez le chef d'orchestre

Dans tous les cas, pour que notre horloge centrale reste en phase avec la journée solaire, elle doit être remise à l'heure tous les jours. Et pour cela, les noyaux suprachiasmatiques peuvent faire confiance à leur vigie : la rétine de nos yeux, qui, régulièrement, les informe de la luminosité ambiante. Pensez-y lorsque la nuit approche, car l'action de la lumière du logis et celle de vos écrans lumineux ne sont jamais anodines. Premièrement, si l'horloge biologique est peu sensible à la lumière en fin d'après-midi, elle l'est beaucoup

1. Roenneberg *et al.* 2004. L'âge et le sexe ne sont pas les seuls facteurs déterminants : les allèles d'un des gènes impliqués dans le réglage de la période de notre horloge biologique pourraient aussi influencer la nature de notre chronotype (Dijk & Archer 2010).

plus aux heures habituelles du coucher, aux alentours de 22-23 heures¹. Deuxièmement, en présence de lumière nocturne, la sécrétion de l'hormone chargée de faire basculer l'activité de l'organisme en mode nuit – la mélatonine, véritable boussole pour l'organisme en quête de sommeil – est fortement inhibée. Troisièmement, la lumière bleue, que les fabricants d'électronique privilégient pour des raisons à la fois esthétiques et économiques, influence autant la synchronisation de l'horloge biologique qu'une lumière fluorescente blanche cent fois plus intense². Par conséquent, si peu vives soient-elles, les lumières du soir ont tendance à dérégler – sans qu'on y prenne garde – le rythme circadien³, et il n'y a pas de plus mauvaise habitude que de fureter une dernière fois sur Internet quand on s'apprête à chercher le sommeil. Qu'on se le dise : rien de tel qu'une belle obscurité (la nuit) et un franc soleil (le matin) pour remettre les pendules à l'heure et se lever du bon pied.

L'horloge centrale n'est donc rien de moins qu'un chef d'orchestre qui bat la mesure afin que toutes les fonctions physiologiques qu'elle dirige vingt-quatre heures sur vingt-quatre jouent leur partition en bonne harmonie. Sans cette remise à l'heure quotidienne, lesdites fonctions se décaleraient jour après jour d'environ douze minutes, avec, à la longue, quelques conséquences : une envie de danser en pleine nuit, un brusque refroidissement en fin d'après-midi, une perte d'appétit à l'heure du déjeuner, une fringale à la sortie d'un rêve. Ce qui fait dire au neurobiologiste français Claude Gronfier que,

1. Gronfier 2014.

2. *Ibid.*, p. 48.

3. Chellappa *et al.* 2013.

“sans une hygiène de lumière appropriée, l’horloge perd le tempo, et c’est la cacophonie¹”. Il suffit d’ailleurs de traverser l’Atlantique ou d’atterrir en Chine pour s’en faire une idée : le sommeil, la vigilance, les performances intellectuelles, la mémoire sont immédiatement altérés par le décalage horaire. Encore est-ce une chance de n’en pâtir que ponctuellement. Car nombreuses sont les victimes de ces “désordres chronobiologiques” qui les éprouvent à longueur de temps et sans les joies du dépaysement : les personnes totalement aveugles², celles atteintes de la maladie de Parkinson, de la maladie d’Alzheimer³ ou de certaines pathologies psychiatriques, mais aussi, toujours plus nombreuses, les personnes soumises au travail de nuit ou aux horaires décalés. Toutes, irrémédiablement, souffrent de troubles du sommeil, de la vigilance, de la mémoire, auxquels s’ajoute une altération des systèmes cardiovasculaire et immunitaire. Pis encore, selon une étude du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) parue en 2007, les impacts de la désynchronisation de l’horloge sur les fonctions cellulaires et moléculaires de l’organisme pourraient être responsables de la prévalence accrue du cancer du sein chez les femmes qui travaillent la nuit⁴.

Avoir un temps d’avance

En attendant, le soleil s’est couché, et, quand l’heure de l’imiter approche, il y a une espèce de rituel à respecter.

1. Gronfier 2014.

2. <http://www.non-24.com>.

3. Vezoli *et al.* 2011.

4. Straif *et al.* 2007. Cf. aussi p. 105-106.

Comme vous le savez, les chefs d'orchestre en jouent toujours un petit peu. Ils ont aussi, vous l'aurez remarqué, l'art d'anticiper la mesure. Et comme un violoniste prépare son geste pour mieux l'assurer, vous auriez tout intérêt à préparer les vôtres – surtout si vous avez du mal à trouver le sommeil. À cet égard, la mélatonine devrait vous inspirer : tous les jours, cette hormone “disease de temps” s'invite dans votre organisme deux heures avant votre endormissement, comme pour vous prévenir que le jour baisse, que la nuit vient. Pourquoi ne vous joindriez-vous pas à ses efforts en diminuant progressivement, le soir venu, la lumière ambiante ? Et puisque votre corps a besoin, pour s'endormir, que sa température interne diminue un peu – après avoir été maximale à 17-18 heures (37,5 °C), elle est au plus bas vers 4 heures du matin (36,5 °C) –, pourquoi ne l'aideriez-vous pas à se refroidir en prenant une douche tiède avant de vous glisser sous vos draps (à l'inverse, le matin, une douche chaude aidera votre organisme à se réveiller) ? Préparez aussi votre cerveau : pensez “sommeil” deux heures avant d'aller vous coucher. C'est précisément ce que font votre horloge centrale et toutes les fonctions physiologiques qui lui sont associées la nuit. Libérez-vous de vos pensées obsédantes – qui vous empêchent de vous endormir et de dormir tout court – en les gribouillant sur un bout de papier. Vous saurez ainsi qu'elles vous attendent et ne craignez pas de les oublier. Et s'il le faut, anticipez également votre réveil : munissez-vous d'une lampe spéciale qui baignera très progressivement votre chambre d'une lumière d'aube. L'horloge biologique, là encore, vous donne l'exemple en produisant une hormone de stress deux heures avant l'ouverture de vos yeux : le fameux cortisol, dont nous verrons