



# Sommeil et confinement : des astuces ?



Par le Dr Camille LE QUERE et le Dr Nour DAGHER-ROVANI  
Médecins Nutritionnistes ICPC

[www.icpc.fr](http://www.icpc.fr)



Le maintien à domicile nous impose des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciables à la qualité de notre sommeil, ce dernier étant cependant très important pour notre santé mentale.

Le confinement peut en effet venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique : d'une part car certains sont inquiets par la propagation du virus, d'autres par le confinement ou encore les problèmes financiers ; aussi, nous sommes beaucoup moins actifs et nous vivons plus de sentiments négatifs et moins de sentiments d'accomplissement. Or le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du covid-19.

## VOICI QUELQUES PETITS CONSEILS



### ○ Ne pas décaler ses horaires de coucher et de lever

Ne pas aller au lit plus tard qu'à votre habitude et ne pas trainer le matin si la nuit a été mauvaise. En effet, le confinement favorise la désynchronisation (moins de raison de se lever, moindre exposition solaire etc). Il est démontré que se lever plus tard peut provoquer des signes de dépression.



### ○ Gardez un temps limiter au lit pour renforcer l'association lit-sommeil

Si vous ne dormez pas, sortez du lit !



### ○ Le matin

Essayez de vous exposer à l'ensoleillement ou à une forte lumière (technique de luminothérapie) qui permettra de garantir le bon fonctionnement de votre horloge biologique. Ouvrez en grand les fenêtres notamment si vous êtes en appartement sans extérieur (approchez une chaise ou fauteuil face à la fenêtre ouverte pour boire votre café) ou mettez-vous sur votre balcon ou dans votre jardin.



### ○ Pratiquer une activité physique la journée

Cela vous permettra également de maintenir votre rythme veille/sommeil. Arrêtez cependant 3 à 4h avant le coucher.



### ○ Faites la sieste

Si vous en ressentez le besoin, 20 min maximum afin que cela ne vous décale pas trop idéalement après le déjeuner: vous resterez en sommeil léger et vous en sortirez en forme !



## Sommeil et confinement : des astuces ?



- **Limitez votre consommation d'excitants**  
Café, coca ou boissons énergisantes. Arrêtez votre consommation après 14h.



- **Alternez les activités physiques et manuelles**  
Ne restez pas devant la TV ou l'ordinateur toute la journée.



- **Déconnectez-vous 1 à 2H avant le coucher**  
Eteignez smartphone, ordinateur, tablette, et ce jusqu'au matin ! La lumière des écrans empêche la sécrétion de mélatonine (une hormone de l'endormissement) et même si vous arrivez à vous endormir, des études montrent que cela impacte le bon cycle nyctéméral (du sommeil). Les petits écrans dont la distance avec les yeux est trop courte, sont les plus à risques.



- **Aménagez votre chambre**  
De façon à ce qu'elle soit propice au sommeil : bonne literie, température, obscurité, silence...



- **Ne sautez pas le dîner**  
Mais favorisez un repas léger (pas trop gras) et privilégiez les féculents (complets, légumineuses) qui vous éviteront des fringales nocturnes. Limitez/évitent la consommation d'alcool également.



- **Hygiène du soir**  
La température du corps s'abaisse les soirs. Possibilité de prendre une douche tiède, petite tisane phytothérapie. En tout cas pas de SOMNIFERES !



- **En cas de ronflements, de nycturie (lever nocturne pour uriner), réveil fatigué, endormissement dans la journée**  
Penser à [consulter votre médecin](#) ! Il peut s'agir d'un syndrome d'apnée du sommeil !



## Sommeil et confinement : des astuces ?



### DE FAÇON GÉNÉRALE

#### ORGANISEZ VOS JOURNÉES A L'AVANCE

- Planifiez un emploi du temps en début de semaine, prévoyez les heures de rangement de ce que vous avez toujours voulu ranger mais sans jamais en avoir eu le temps (affaires, photos, livres...).
- Pratiquez une courte sieste à la mi-journée, inférieure à 20 minutes, suivi d'un temps d'activités physique (gymnastique éventuellement en suivant un tutoriel d'une salle de sport sur [Youtube](#) ou en jouant à la Switch)
- Ayez des temps d'interaction avec vos proches au téléphone ou par des moyens vidéo (Skype, [Whatsapp](#), Messenger...)
- Limitez votre temps devant les écrans, en particulier les actualités qui sont très anxiogènes, pas plus d'une heure à la mi-journée.

#### ORGANISEZ VOS SOIRÉES

- Ne regardez plus les informations après 21h30
- Prévoyez un temps calme après l'extinction des écrans, consacré à l'écoute d'une de vos musiques préférées, à la méditation ou à la lecture.
- Évitez toute dispute
- Lors d'éveils nocturnes, levez-vous, mais surtout n'allumez pas votre télévision cela vous empêchera de vous rendormir.

#### ATTENTION AUX « TROP »

- Si vous regardez une série télévisée ou un film, assurez-vous qu'elle ne soit pas stressante.
- Bouger régulièrement vous aide à mieux dormir, mais pratiquer une activité trop intense dans les deux heures précédant votre coucher peut vous empêcher de dormir comme il faut.
- Toutes les stimulations trop intenses risquent de perturber votre sommeil : trop chaud, trop d'émotions, trop d'infos, trop gros repas, trop de luminosité, trop de stimulants, trop d'alcool, etc.

#### LIBÉREZ- VOUS LA TÊTE

- Durant la soirée, prenez l'habitude de noter tout ce qui tourne dans votre tête et qui pourrait potentiellement vous tenir réveillé. Déposez la liste dans une autre pièce que votre chambre. Tentez de vous distancer de ces problèmes sur lesquels vous n'avez pas de contrôle pendant la nuit pour au moins profiter d'un meilleur répit.

Lecture proposée : « apprendre à dormir » 2020, coAuteur Dr P. Lemoine



Pour tout conseil, nutritionnel et/ou médical, la téléconsultation est l'outil actuel qui permet de maintenir un suivi médical. N'hésitez pas : [www.icpc.fr](http://www.icpc.fr)

**[PRENDRE RDV AVEC NOS NUTRITIONNISTES](#)**