



Dans le cadre du confinement de Novembre 2020 le Centre Social Éclaté vous propose chaque semaine des tutoriels.

Dossier numéro 2

« **Sommeil et confinement** »

Les fonctions du sommeil sont encore mal comprises, dormir est essentiel pour l'efficacité du bon fonctionnement de notre système immunitaire et protège l'Homme des infections.

Or, bien dormir lorsqu'on est confiné chez soi n'est pas toujours simple. Le fait de rester enfermé chez soi, sans rythme et délais au cours de la journée, peut désynchroniser notre horloge biologique. Résultat : notre sommeil perd en qualité, et le moral aussi. C'est pourquoi, il est essentiel de mettre en place une routine quotidienne. Le nouveau rythme de vie, le stress, le télétravail... de nombreux facteurs peuvent avoir des conséquences néfastes sur la qualité de nos nuits.

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a mis à disposition du public une liste de dix recommandations à suivre pour limiter l'insomnie en cas de confinement.

1 - **Ne pas décaler ses horaires** de coucher et de lever. Ne pas aller au lit plus tard qu'à son habitude et ne pas trainer au lit.

2 - Garder un temps limité au lit pour **renforcer l'association lit-sommeil** : Si je ne dors pas je sors du lit.

3 - **Le matin s'exposer à une forte lumière** garantie le bon fonctionnement de l'horloge biologique.

4 - **L'activité physique à la maison** complètera la lumière pour maintenir stable son rythme veille/sommeil. Attention à arrêter de préférence 3h à 4 h avant l'heure du coucher.

5 - **La sieste peut être une alliée** si elle n'est pas trop longue (20 mn c'est l'idéal). Vous restez en sommeil léger et lorsque vous en sortez, vous êtes en forme.

6 - **Modérer la consommation d'excitants** (café, sodas, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 14h.

7 - Pour résister à la somnolence **alterner les activités physiques ou manuelles...** Et ne pas rester scotché à son ordinateur toute la journée.

8 - Le soir, ne pas sauter le diner, mais **éviter les plats trop gras et privilégier les féculents** (qui évitent les fringales nocturnes).

9 - **Se déconnecter 1h à 2h avant de vous coucher** (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.

10 - **S'aménager une chambre propice au sommeil** : obscurité, silence et températures entre 18° et 20°.

Comment bien gérer son rythme de sommeil ?

- **Gardez une routine matinale :**
 - Levez-vous à heure fixe, quelle que soit la qualité de vos nuits,
 - Prenez un petit-déjeuner agréable et bien éclairé, idéalement à la lumière du jour,
 - Faites des exercices physiques pour échauffer votre corps (étirements), suivis d'une douche chaude.
- **Organisez votre journée à l'avance :**
 - Planifiez un emploi du temps en début de semaine avec des temps dédiés au travail, des temps dédiés à votre famille et des temps dédiés à vous-même,
 - Pratiquez une courte sieste à la mi-journée, inférieure à 20 minutes, suivie d'un temps d'activité physique (Le Centre Social vous propose chaque jeudi matin, 1h de Réveil musculaire à partir de 10h. RDV sur le site de la ville),
 - Prévoyez des temps d'interaction et d'échange avec vos proches au téléphone ou par messagerie vidéo (Skype, WhatsApp, Messenger,...),
 - Limitez votre temps passé devant les écrans, notamment les actualités qui peuvent être anxiogènes.
 - Si vous devez télétravailler dans votre chambre, aménager un espace de bureau que vous pourrez déplacer le soir. Évitez de travailler sur votre lit défait, en restant en pyjama toute la journée. Une fois, ce n'est pas grave, mais tous les jours, ça atteint le moral.
- **Organisez vos soirées :**
 - Évitez de regarder les informations après 21h30,
 - Prévoyez un temps calme après l'extinction des écrans : lecture, musique, méditation... (Possibilité avec le réseau des médiathèques de récupérer des œuvres en « Prêt à emporter »),
 - Évitez toute dispute,
 - Respectez vos horaires de coucher habituels et allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.



Recettes de tisanes pour bien dormir

Comment bien préparer une tisane pour dormir ?

Comme en cuisine, en matière de tisanes, il est important de ne pas être pressé et d'utiliser des produits de qualité. Tout d'abord, choisissez des feuilles les plus fraîches possibles. Lors de la préparation, commencez un peu en avance. Il faut, en effet, plusieurs minutes aux plantes pour qu'elles libèrent au mieux leurs actifs. Après avoir sélectionné les feuilles pour votre tisane, placez-les dans une théière, puis versez-y de l'eau bouillante. Laissez ensuite infuser une dizaine de minutes. Vous pouvez ajouter un filet de jus de citron et une cuillère de miel de thym pour lui donner encore plus de goût. Vous n'avez plus qu'à déguster. Vous commencerez à en sentir les effets une trentaine de minutes après l'avoir bue.

Allez-vous coucher sans tarder.

Quelles plantes choisir pour sa tisane pour dormir ?

Il existe de nombreuses plantes qui peuvent servir à une recette de tisane pour dormir. C'est à vous de choisir en fonction de vos goûts et de vos troubles du sommeil.

L'escholtzia est recommandée pour lutter contre les difficultés à l'endormissement ou si vous êtes sujet aux cauchemars.

Si votre sommeil est troublé par de l'anxiété ou des angoisses, vous préparerez votre recette de tisane avec des feuilles de valériane, d'aubépine, de houblon ou de passiflore.

Il existe également d'autres plantes avec des vertus sédatives, telles que la fleur d'oranger, le pavot, la mélisse, la camomille, le tilleul ou la verveine.

● NUIT PAISIBLE

35 g de Tilleul (fleurs et feuilles)

35 g d'Oranger (fleurs et feuilles)

30 g de Camomille (fleurs)

Verser 1 cuillère à café du mélange dans 125ml d'eau frémissante (attention pas trop d'eau dans les tisanes le soir).

Laisser infuser à couvert pendant 7 à 8 minutes puis filtrer.

Feuilles de Tilleul



Feuilles d'Oranger



Feuilles de Camomille



- **NUIT DOUCE**

2 cuillères à café de Rooibos

1 goutte d'huile essentielle de vanille

1 cuillère à café de miel

Faire infuser le Rooibos (également appelé thé rouge, il ne contient absolument pas de théine) dans 200 ml d'eau pendant environ 6 minutes.

Pendant ce temps poser la goutte d'huile essentielle de vanille sur 1 cuillère à café de miel. Attendre 2 minutes pour que l'huile essentielle se dissolve totalement dans le miel puis verser dans l'infusion.

Feuille de Rooibos



Astuce : Vous pouvez trouver ces plantes dans certaines boutiques (magasin d'épices, ethniques, rayons des grandes surfaces, pharmacie...) ou sur Internet en tapant le nom de la feuille recherchée dans le moteur de recherche.

« Restons ensemble avec le Centre Social Éclaté »