

## Quand les scientifiques tentent de comprendre ces moments mystérieux qui précède l'endormissement



Nous connaissons tous ce petit laps de temps lors duquel nous sommes encore éveillé mais où le sommeil est sur le point de remporter sa bataille journalière. Grâce à une étude scientifique, on en sait désormais plus sur ce moment décisif.

Avec Séverine  
Brune

**Atlantico : Un groupe de chercheurs l'Université de Cambridge a essayé de comprendre ce qu'il se passe vraiment dans notre cerveau dans la période de jonction entre éveil et sommeil. Une période qui durerait entre cinq et 20 minutes en fonction des individus mais pendant laquelle nous ne sommes pas tous égaux. Que sait-on de cette période et quelles différences peut-il y avoir entre les individus ? Comment favoriser une tombée dans les bras de Morphée sans encombre et au contraire quelles erreurs sont à ne pas commettre ?**

**Séverine Brune :** Tomber dans les bras de Morphée n'est pas aussi facile et rapide que d'éteindre une lumière... Lorsque nous nous endormons, nous entrons tout d'abord dans une phase transitoire entre l'éveil et le sommeil que nous appelons « phase 1 » (parce qu'il y en a plusieurs qui nous amène vers un sommeil plus profond). Cette phase de transition dure quelques minutes lorsque l'on ferme les yeux. C'est un éveil calme qui favorise le ralentissement des rythmes (les ondes du cerveau, les mouvements oculaires, le rythme cardiaque et respiratoire, les muscles se détendent...).

L'endormissement repose sur plusieurs mécanismes. Les systèmes d'éveil neurophysiologiques vont progressivement se désactiver et les systèmes de sommeil vont s'activer. C'est ce que l'on appelle la balance veille sommeil. D'autres facteurs vont conditionner le temps d'endormissement, la température du corps par exemple (plus elle décroît plus nous avons sommeil) ce qui explique pourquoi il est déconseillé de faire du sport le soir, de prendre une douche chaude ou de dormir dans une chambre trop chauffée (l'idéal est entre 17 et 19°). Le temps passé éveillé dans la journée va également influencer le temps d'endormissement. Plus mon temps d'éveil diurne est long, plus la pression de sommeil sera importante et donc plus rapide sera l'endormissement. Faire de longues siestes dans la journée risque donc d'augmenter le temps d'endormissement et de sommeil.

Enfin, pour s'endormir, même si cela paraît évident, il ne faut plus être... éveillé ! Donc limitons les facteurs éveillants le soir tels que les stimulants (café, coca cola, thé, cigarette...), les activités physiques et intellectuelles doivent être stoppées 1h30 avant l'heure de coucher (sport, travail, mails, tablettes...), manger léger en évitant l'alcool, éviter toute source lumineuse et sonore dans la chambre (fermer les volets, mettre des bouchons d'oreilles s'il le faut...).

---

**Quelle est l'importance de cette période pour passer une nuit sans encombre ? Est-ce que ce moment peut conditionner le fait que l'on passe –ou non- une bonne nuit de sommeil ? Est-ce un problème que vous rencontrez souvent chez des patients pendant vos consultations ?**

Les problèmes d'endormissement sont fréquents dans nos consultations, c'est un des critères de l'insomnie chronique si le temps d'endormissement est supérieur à 30 mn, plus de 3 fois par semaine et depuis plus de 3 mois. Souvent il y a aussi des réveils nocturnes associés. Si les problèmes d'endormissement retentissent sur le fonctionnement de journée (fatigue, somnolence, irritabilité, humeur, difficultés de concentration...), il vaut mieux consulter. L'idéal est de favoriser un moment de détente 30 minutes avant l'endormissement et aller se coucher lorsque l'on a sommeil aux heures qui nous correspondent pour un sommeil naturel...car plus on veut dormir « allez il faut que je dorme.... » et moins le sommeil viendra !