

QUEL EST VOTRE RAPPORT AU SOMMEIL ?



Absolument vital, le sommeil a pourtant mauvaise presse. La Journée mondiale du sommeil permet de rappeler que nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil. Stress, surmenage, anxiété peuvent provoquer des troubles plus ou moins sévères du sommeil. Un couchage adapté, de qualité et fait de matériaux thermorégulateurs participe à l'atténuation de ces parasitages nocturnes et permet de dormir plus confortablement.



Manon André



Sandra Van Den Broecke

Rencontre avec **Manon André**, historienne, autrice d'un mémoire sur « le sommeil des enfants à l'époque moderne » & **Sandra Van Den Broecke**, directrice du centre du sommeil et médecin-chef à l'unité de pneumologie (Neuchâtel)

Quel rapport l'Homme entretient-il avec le sommeil à travers l'Histoire ?

Manon André - On peut remonter jusqu'à l'antiquité avec Aristote et Gallien qui ont écrit beaucoup de choses sur le sommeil. Ils parlent du sommeil comme d'un besoin vital pour rester en bonne santé. Ils expliquent qu'il faut équilibrer le sommeil et la veille. D'un côté il y a donc les gens qui se méfient du sommeil, qui y voient la vulnérabilité voire la mort et de l'autre Aristote et Gallien qui nuancent ce propos et démontrent tous les bienfaits qui peuvent découler du sommeil. Tout cela ne cessera d'être débattu jusqu'à l'époque moderne...

Sandra Van Den Broecke - Dans la société actuelle on vit à 100 à l'heure, tout va très vite, on vise la performance, on veut du temps pour nos loisirs, pour nos besoins et on prend de moins en moins de temps pour dormir alors que nos besoins en sommeil n'ont jamais changé. On a tous besoin au moins de 6 heures de sommeil par nuit. En dessous de ça on sait que la mortalité cardiovasculaire augmente, que les troubles de la mémoire se multiplient, la dépression s'installe...

*Dans la société actuelle
on vit à 100 à l'heure,
tout va très vite, on vise la
performance, on veut du
temps pour nos loisirs, pour
nos besoins et on prend de
moins en moins de temps
pour dormir alors que nos
besoins en sommeil n'ont
jamais changé.*

Quand est apparue la chambre à coucher ?

MA - Elle apparaît à la fin de la Renaissance chez les classes sociales les plus élevées. Pour les habitants des campagnes et chez les plus pauvres, la chambre à coucher n'apparaîtra parfois pas avant le début du XXème siècle. Avant cela tout le monde dormait dans la même pièce et souvent dans le même lit.

Comme l'oxygène, l'eau et la nourriture, le sommeil est un besoin vital pour notre espèce. Pour vous, Manon André, tout le monde devrait donc pouvoir bénéficier d'un lit basique gratuitement ?

MA - Je vais citer le philosophe et médecin anglais John Locke qui a dit que « le plus grand cordial de la nature c'est le sommeil ». Dormir est la chose la plus importante selon lui. Donc je pense que bien évidemment aujourd'hui ça serait important que tout le monde puisse avoir accès à un lit mais aussi à une habitation sécurisée pour avoir un sommeil qualitatif. Ce sont des besoins basiques qui ne sont malheureusement pas comblés.



Aujourd'hui comment perçoit-on le sommeil ?

MA - On voit que le sommeil a perdu beaucoup d'importance... Actuellement on a une très grande dette de sommeil dans la population à cause du travail, de la recherche de la productivité, de la performance... Dans mon entourage et dans la société j'observe beaucoup de gens qui dorment 5 ou 6 heures seulement par nuit.

Dormir, c'est profiter de la vie ?

SVDB - Je dirais que bien dormir est absolument nécessaire pour profiter de la vie !

Et le lit, le meuble que nous utilisons le plus dans nos vies...Quelle place occupe-t-il dans nos sociétés ?

MA - En Europe, le lit est un mobilier avec lequel on peut établir un rapport d'intimité. Il a évolué avec le temps, par exemple quand on dormait à plusieurs dans le même lit ce rapport intime était beaucoup moins présent car diffus. Mais c'est vrai que l'objet en soi était important, car acheté pour toute la vie et transmis de génération en génération...

L'important c'est surtout d'avoir une literie faite de matériaux assez respirants parce que l'on a besoin d'une température aux alentours de 18 degrés dans une chambre à coucher pour faciliter l'endormissement.

Quel lien fait-on entre la qualité du sommeil et celle d'un couchage ?

SVDB - La qualité du sommeil va être influencée par toute une série de facteurs dont les facteurs externes. L'environnement lumineux, sonore peuvent impacter la qualité du sommeil. Plusieurs études ont été faites sur la qualité du couchage... Cela montre qu'il y a une importance subjective sur la qualité du sommeil et sur sa continuité. Bien sûr il faut un couchage de qualité pour éviter des douleurs articulaires mais il y a des personnes qui vont préférer des lits plus fermes alors que d'autres moins. Mais l'important c'est surtout d'avoir une literie faite de matériaux assez respirants parce que l'on a besoin d'une température aux alentours de 18 degrés dans une chambre à coucher pour faciliter l'endormissement.

Chacun aurait donc sa propre attente en fonction de son profil (sa physiologie et ses goûts) ? Un couchage à la carte serait le mieux ?

SVDB - Oui chaque personne à ses attentes en matière de couchage, de literie. Chaque lit, chaque matelas doit pouvoir répondre aux besoins spécifiques de chacun. Mal de dos, poids, taille, confort global... Il est préférable de pouvoir choisir un couchage à la carte, presque sur mesure, si c'est possible oui.

Pour vous, quelle est l'utilité de la Journée du sommeil ?

SVDB – Probablement à rappeler l'importance du sommeil qui est considéré comme une perte de temps par la majorité de la population et sensibiliser à la discipline qu'est la médecine du sommeil.

C'est une discipline assez récente, ça fait moins de 20 ans que les spécialistes issus de pneumologie, de neurologie et de psychiatrie se sont regroupées pour travailler dans des centres de médecine du sommeil et je pense que c'est quelque chose qui est encore méconnu... Cette journée permet aussi d'expliquer aux gens que ce n'est pas une fatalité de mal dormir et qu'il y a des solutions dans la majorité des cas.

MA – Grâce à mes recherches j'ai pu en apprendre beaucoup sur mon propre sommeil et je pense que cette Journée Mondiale du sommeil est une journée essentielle parce que c'est le moment de pouvoir enfin parler du sujet. Elle peut servir par exemple à faire comprendre aux gens qu'en cas de mauvais sommeil voire d'insomnie, les somnifères ne sont pas forcément la bonne solution dans l'immédiat. Qu'avant d'en venir à ça il faut peut-être songer à traiter la cause du trouble plutôt que le trouble lui-même. Réfléchir à traiter les problèmes personnels, les ruminations, mais aussi la qualité du couchage tout simplement.

La recette ELITE du bien dormir, en 3 points essentiels !

Soyez attentif au...

1- ...Confort > choisir un matelas ni trop ferme ni trop mou, adapté à vos besoins grâce à nos différents systèmes complexes de ressorts « maison ».

2- ...Soutien du dos > nos ressorts ensachés offrent un soutien optimal qui s'adapte en permanence à toutes vos positions et nos matelas, divisés en plusieurs zones, assurent chaque appui de toutes vos parties du corps.

3- ...Régulation thermique > nos rembourrages naturels comme le crin de cheval, la laine, le cachemire, la soie, le coton ou encore les fibres végétales garantissent un environnement sec et sain.



Elite, la promesse de bien dormir

Manufacture suisse depuis 1895, Elite est reconnue mondialement et bénéficie du savoir-faire de ses artisans pour confectionner ses matelas et boxsprings à Aubonne, au bord du lac Léman. Ses ateliers lui permettent une liberté de création infinie. Matelas, sommiers et têtes de lit peuvent être réalisés entièrement sur mesure et selon le design souhaité, offrant ainsi le plaisir d'un produit exclusif. Elite reçoit sa clientèle dans ses boutiques Elite Gallery disséminées à travers toute la Suisse et à l'international. Ce contact direct avec sa clientèle lui permet de la conseiller au mieux pour lui proposer le matelas le plus adapté à sa morphologie et à ses habitudes de sommeil. L'accueil et les conseils y sont exclusifs. Y entrer, c'est découvrir toute la philosophie d'une maison pour qui le sommeil est considéré comme un soin en soi.

