

LA RÉVOLUTION DU SOMMEIL

Arianna Huffington

Fayard © 2017
432 pages

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

LA RÉVOLUTION INDUSTRIELLE COUPABLE / LES FEMMES PREMIÈRES VICTIMES



« La Révolution industrielle a été le véritable moteur de l'évolution radicale de notre rapport au sommeil. Si la lumière artificielle a permis de coloniser la nuit, c'est la mécanisation qui a permis de la monétiser. **Le capitalisme n'avait que faire du sommeil.** [...] Pour être encore plus efficaces, les usines se sont mises à tourner jour et nuit, multipliant les équipes pour assurer un fonctionnement 24h sur 24. Les femmes en ont particulièrement souffert, car alors même que leurs journées de travail s'allongeaient, leurs tâches ménagères et familiales demeuraient identiques. » Nous traversons **une crise du sommeil très grave, dont les effets sont terribles pour notre santé physique et mentale, ainsi que tous les autres aspects de notre vie.** Reconsidérer son sommeil est aujourd'hui indispensable.



1% DE LA POPULATION CAPABLE DE MOINS DORMIR

« Les vrais petits-dormeurs - les rares individus à pouvoir se contenter de peu de sommeil sans conséquences négatives - représentent moins de 1% de la population. » Inutile de t'entraîner à vivre avec moins de sommeil, car cette particularité est la conséquence d'une mutation génétique rare. Pour résumé, **1% des gens peuvent se contenter de moins de 7h de sommeil, et cela est inscrit dans leurs gènes.** Alors on arrête d'associer le burn-out à la réussite professionnelle, on arrête de se vanter de bosser 15h et de dormir 6h par jour, et on **PRIORISE notre sommeil !** Voir [notes de Sleep Smarter ici](#).



Une chose est claire : le sommeil est étroitement lié à presque tous les aspects de la santé cérébrale.

UN MONDE DE ZOMBIE : MANQUE DE SOMMEIL ET IVRESSE



Comment te sens-tu après une nuit blanche ? Je parle en terme de capacité de concentration, de productivité, ou même d'humeur. Huffington nous parle de recherches qui montrent que : « Si pendant deux semaines seulement, on se contente de six heures de sommeil par nuit, le déclin des performances équivaut à celui de quelqu'un qui aurait passé 24h sans dormir ». Si on refait l'expérience avec une durée de 4h de sommeil pendant deux semaines, on passe à 48h sans sommeil. Et pour aller encore plus loin : **dix sept heures sans sommeil représente l'équivalent d'un niveau d'alcool de 0,5 gramme d'alcool dans le sang.** Et on passe à **un gramme après 24h.** **Deux fois plus que la limite légale autorisée au volant.** Pas forcément une excellente idée de le prendre après tant de temps sans dormir ...



LA NATURE POUR FAVORISER LE SOMMEIL



On ne peut pas améliorer ce qu'on ne peut pas mesurer.



« Une des plantes les plus connues pour ses effets sur le sommeil est la lavande, employée depuis la nuit des temps pour ses vertus curatives et relaxantes. » Des études montrent que **l'odeur de la lavande facilite la détente** en ralentissant le rythme cardiaque, en diminuant la pression sanguine et en abaissant la température corporelle (souviens-toi d'ailleurs que **la température idéale pour ta chambre se situe entre 16 et 20°C**). Tu peux profiter des vertus de la lavande en buvant une **tisane, parfumant** ta chambre ou en **pulvérisant un peu d'essence** (de lavande) sur tes draps et oreillers !

TERMINER SA JOURNÉE / ÉTEINDRE SON CERVEAU



Ralph Waldo Emerson a dit : « **Achève chaque journée et tourne la page.** Tu as fais ce que tu pouvais - si des erreurs ou des maladresses s'y sont glissées, oublie-les aussi vite que tu peux. Demain est un jour nouveau. Commence-le bien et dans la sérénité, dans une humeur si optimiste que tes sottises passées ne pourront pas l'encombrer. » Emerson <3 ... Si nous ne sommes pas capables de ralentir le flot de nos pensées, nous aurons beaucoup de mal à trouver le sommeil. **Ceci demande de l'entraînement.** Nous devons absolument nous « entraîner » à calmer et libérer notre esprit avant de dormir. L'idée de « terminer sa journée » prend alors tout son sens. **Mettre en place une routine de nuit** (même très simple, par exemple : douche / tisane / lecture et dodo...) **est un excellent moyen de finir sa journée et de préparer sa nuit pour optimiser son sommeil !**