

# LE SOMMEIL EN PÉRIODE DE BREAK



Si les étudiants profitent des périodes de breaks pour dormir un peu plus, il est bien connu que de manière générale, ils ont une « dette de sommeil ». Nous dormons près d'un tiers de notre vie, il est ainsi important que le sommeil soit de qualité pour être réellement réparateur. La durée idéale du sommeil est en moyenne de 7 à 8h par nuit, cela varie néanmoins en fonction des personnes, il est donc important d'être à l'écoute de son corps et de savoir se coucher quand vous en ressentez le besoin.

Dormir davantage le week-end n'est pas forcément plus régénérateur. Le plus important est d'avoir un cycle de sommeil régulier, c'est-à-dire, se coucher et se lever approximativement aux mêmes horaires. Pas toujours facile quand on enchaîne quelques soirées ! Sans se priver de faire la fête, voici quelques conseils pour bien gérer son sommeil pendant les périodes festives ou de repos intense :

## GARDER UN RYTHME

Même en week-end ou vacances, il est important de ne pas trop décaler son rythme de vie, et particulièrement de sommeil. Sans vous demander de vous lever tous les matins à 6h, il est recommandé de ne pas se coucher trop tard et d'éviter de se lever aux alentours de midi. Conserver son rythme de sommeil passe par des couchers et levers à heures fixes et si vous les décalez trop en période de break, votre sommeil ne sera pas aussi réparateur.

Les périodes de break sont l'occasion de se ressourcer et de prendre du temps pour soi. Attention, si cela peut être bon et régénérant, il est facile de tomber dans l'excès de sommeil, qui peut devenir contreproductif : se prélasser et rester au fond de son lit fait qu'il devient encore plus difficile de se motiver à agir.

Si vous partez à l'étranger et que cela engendre un décalage horaire, votre corps aura besoin de quelques jours pour s'en remettre. Essayez de ne pas prévoir d'activités trop intenses le jour de votre arrivée, et pensez à régler votre montre ou votre portable, pour vous habituer plus rapidement au nouveau rythme.

En cas de coup de fatigue, n'hésitez pas à user et abuser des siestes !

## FAIRE DES SIESTES

Oui ! Mais à condition qu'elles soient bien réalisées. Les siestes sont tout à fait naturelles et répondent aux besoins physiologiques de votre corps. Conseillée entre 13 et 15 heures, la sieste, si elle est pratiquée régulièrement, réduit les risques liés au stress, les problèmes cardiovasculaires et elle améliore votre vigilance, mémorisation, énergie et même votre humeur !

### Trois types de siestes :

- **La micro-sieste de 1 à 5 minutes**, est à privilégier lorsque vous êtes privés de sommeil ou que vous êtes dans une période de travail intense, comme durant des examens ou partiels.
- **La sieste de 15-20 minutes** est la plus efficace, elle permet d'améliorer son dynamisme et sa vigilance, comme lors de coups de fatigue au volant, et sans que cela impacte votre prochaine nuit.
- **La sieste de 1h-1h30**, est à privilégier en cas de dette de sommeil, pendant les périodes de breaks uniquement, et à condition de se lever à la même heure qu'habituellement...

## BIEN DORMIR EN SOIRÉE OU EN FESTIVAL

Dormir sur place lors d'une soirée étudiante ou faire du camping lors d'un festival, c'est différent des nuits tranquilles que l'on passe au chaud sous sa couette. Constat unanime : c'est bruyant. Dormir avec la musique à fond et des gens qui parlent, dansent, chantent jusqu'au petit matin peut s'avérer plus compliqué que prévu ! Rajoutez à cela : la toile de votre tente qui ne vaut pas vos volets entièrement fermés, les températures pouvant être excessives (chaud/froid) ... votre nuit peut s'avérer moins régénératrice que vous l'imaginiez.

Une solution qui pourra peut-être améliorer votre sommeil : les bouchons d'oreilles ou les casques anti-bruit. Des bouchons d'oreilles sont généralement distribués sur des stands de prévention dans le cadre de concerts, festivals ou éventuellement en boîte de nuit, n'hésitez pas à en faire un petit stock ! Cela réduit considérablement les risques auditifs : votre sommeil en sera ainsi meilleur et vous éviterez de repartir avec des acouphènes le lendemain !

## LE SOMMEIL ET LES PRODUITS PSYCHOACTIFS

Que vaut notre sommeil après une grosse soirée ? Autant être honnête, pas grand-chose ! Après avoir bu avec excès par exemple, vous ne passerez probablement pas une très bonne nuit et même si vous dormez plus longtemps qu'en semaine, cela ne sera pas plus réparateur pour autant. En effet, si l'alcool entraîne un état de somnolence et qu'après une soirée alcoolisée il est possible de s'endormir comme une masse, il impactera néanmoins la durée et la qualité de votre sommeil en modifiant le cycle naturel de votre sommeil. Il en est de même pour le cannabis.

Vous passez dans un sommeil profond plus rapidement mais votre sommeil paradoxal va par conséquent être réduit. Ce dernier est pourtant hyper important, il s'agit du dernier stade de votre nuit, celui pendant lequel vous allez notamment rêver. Vous pouvez également subir des réveils itératifs, des ronflements, des insomnies... Et une chose est sûre, votre récupération sera moindre.

Pensez également à bien vous hydrater avant d'aller vous coucher car l'alcool entraîne une forte déshydratation et cela va se ressentir le lendemain matin, généralement, par un gros mal de tête.

Le tabac également a une incidence sur le sommeil. La cigarette aura tendance à laisser votre corps en alerte. Cela va perturber votre endormissement et votre sommeil. Si on a l'impression que le tabac détend, la nicotine est en réalité un excitant. Fumer avant de vous coucher n'est donc pas la meilleure idée pour réussir à s'endormir correctement.

\*\*\*

Il est très important de s'autoriser à souffler, de prendre du temps pour soi et ne pas hésiter à se reposer autant que vous en avez besoin. Pensez également à vous déconnecter des écrans, les breaks sont le moment idéal pour entamer une digital detox : s'éloigner de la lumière bleue de votre téléphone, connue pour provoquer une fatigue oculaire, et prendre le temps de lire de bons livres avant de se coucher, cela améliorera grandement votre sommeil !

### Sources :

<https://sommeil.ooreka.fr/astuce/voir/307103/alcool-et-sommeil>

<http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Les-questions-les-plus-frequentes-sur-le-cannabis/Le-cannabis-permet-il-de-mieux-dormir#.XZ22HUYzblU>

<https://www.maliterie.com/blog/comment-bien-dormir-pendant-un-festival--n211>