

Optimiser son sommeil et dormir moins en récupérant mieux, c'est possible !

Constat : nous ne dormons pas au rythme de nos cycles biologiques. Le confort de notre société au niveau de la sécurité physique, a amené la majorité des individus à ne plus écouter leurs besoins. Pris en quelque sorte par une anesthésie de l'écoute de soi, par habitude ou par automatisme, l'écoute de ses cycles biologiques a été brouillée, et perturbé également par le stress quotidien. Ce sommeil monophasique non optimal, dit classique, est irrégulier au niveau des phases ; il demande de dormir 7 à 9 heures par jour ; il devient très vite en manque dès que la nuit est plus courte ; il demande un temps de récupération systématique quand il y a du retard de sommeil ; il entraîne une difficulté à s'adapter aux décalages horaire ; il est peu récupérateur ; il demande souvent un effort pour se lever etc.

Il est possible d'optimiser son sommeil (Entre 1h30 à 6h par nuit) en récupérant mieux, en se calant à son rythme biologique, dans une dynamique polyphasique. Voici ci-dessous les différentes étapes qu'il vous est possibles de suivre. Remarque : Il n'est pas possible de dormir aussi peu en dormant en dehors de ces cycles biologique (comme le font la majorité des individus) ! Il n'est pas question de diminuer le sommeil en le faisant volontairement, sinon l'épuisement arrivera. Il s'agit simplement de suivre quelques repères simples ; le corps s'ajustera tout seul, et le sommeil diminuera et s'optimisera de lui-même au fil des semaines. Par exemple dormir 4h30 au lieu de 8h, c'est 2 mois ½ de plus dans l'année de temps libre !! Soit 17 ans dans une vie. Un bon nombre de politiciens, de responsables de grosses sociétés, de sportifs de haut niveau, dorment 3 heure et moins. Pourquoi pas vous !

PHASE D'OBSERVATION

- Apprendre à écouter son corps, et en particulier apprendre à écouter ses cycles de sommeil.
- Un cycle dure en moyenne 1h30.
- Repérer l'heure de début de cycle. Il est unique et ne bougera pas. Par exemple 22h. Dans cet exemple un autre cycle commence à 23h30, un autre à 1h etc.
- Ce premier cycle tourne une boucle tant que je suis éveillé ; il comprend une phase d'environ 20 minutes d'endormissement ; c'est le moment où arrivent les coups de barre.
- Noter tous les coups de barre de la journée
- Plus mon sommeil est désorganisé (hors des rythmes biologiques de mon corps), plus les coups de barres sont aléatoires. Plus mon sommeil est en accord avec ces rythmes, plus mes coups de barre se situent dans cette phase d'endormissement de 20 minutes. Dans tous les cas, une majorité de coup de barre arrive dans cette phase. Ainsi avec l'exemple entre 22h et 22h20. Puis entre 23h30 et 23h50, mais aussi entre 16h et 16h20 etc.
- L'heure des réveils spontanés la nuit arrive dans cette phase d'endormissement, souvent en tout début de cycle, comme à 4h ou 5h30 avec cet exemple.
- L'heure de réveil spontané le matin se situe aussi dans cette phase des 20 premières minutes du cycle. C'est donc une indication supplémentaire afin de le repérer.
- Observez-vous durant 1 à 3 semaines. Ainsi vous aurez identifié l'heure de début de cycle.
- Vous pouvez en parallèle, de façon journalière, vous constituer votre feuille de route en notant :
 - le temps passé en sieste dans la journée
 - l'heure où vous avez éteint la lumière et votre heure d'endormissement
 - le nombre de réveil nocturne et à quelles heures
 - le temps total de sommeil
 - l'heure de réveil le matin
 - la qualité de la nuit /10
 - la forme matinale / 10

PHASE D'APPLICATION

- Se coucher juste avant le début d'un cycle. Par exemple 5 à 15 min avant, si c'est le temps que vous avez besoin pour vous endormir. Il est possible de prendre un livre pour accueillir le petit train et le prendre. Plus vous serez calé, plus vous vous endormirez vite (1, 2 minutes !).
- Dans ce fonctionnement, le 1^{ier} cycle d'1h30 comprend environ : 20 minutes d'endormissement (ondes alpha-thêta), puis 10 minutes de paradoxal, puis 1h de sommeil profond récupérateur. Le 2^{ième} cycle qui s'ensuit lors du sommeil dure toujours 1h30 avec 25 minutes d'ondes alpha-téta, 35 minutes de paradoxale, 30 minutes de profond, puis le 3^{ième} cycle 25/55/10, puis 25/60/5 environ.
- Ne pas s'endormir pendant un cycle : attendre le suivant ! Si 5 à 10 minutes se sont écoulées (par exemple il est 22h10), attendez le suivant, c'est la principale clé de la réussite pour la mise en place de votre sommeil ! Même si ça vous fait coucher beaucoup plus tard que d'habitude, votre nuit sera beaucoup plus récupératrice. Toute nuit dont l'endormissement se fait en dehors de son début de cycle est une nuit longue et peu récupératrice, car elle ne bénéficie pas du 1^{ier} cycle (et donc de l'heure du sommeil profond) : elle va directement au 2nd cycle en faisant un pseudo sommeil pour combler la durée du 1^{ier} cycle entamé.
- Si vous êtes réveillé dans la nuit et que vous ne vous rendormez pas dans les 10 minutes, levez-vous, et attendez le cycle suivant pour vous rendormir.
- Se lever après la fin d'un cycle : se lever dès que vous êtes réveillé le matin, c'est le 2^{ième} point clé ! Il est possible de mettre son réveil 5 minutes après la fin d'un cycle. Plus on est calé, moins le réveil sera nécessaire, car son levé sera spontané. Si vous vous levez pendant un cycle, vous cassez votre sommeil, et vous vous réveillez vaseux !
- La pratique de la sieste et micro-sieste de 1 à 15 min est encouragée, voire nécessaire lors de la mise en place de ce nouveau rythme ; et même ensuite quand vous dormez 4h30 et moins.
- En effet, une période d'adaptation d'un mois environ est nécessaire pour chaque cycle d'1h30 gagné. Pendant cette phase de transition, les coups de barre peuvent être plus fréquents (le corps s'adapte). Si vous passez de 8h de sommeil à 4h30, une durée de 3 mois environ sera nécessaire par exemple. Ce passage se fera tout seul, sans forcer, simplement parce que vous aurez suivi les deux points clés. Après la phase d'adaptation à son nouveau rythme, les coups de barre re-diminent progressivement. Vous pouvez garder un espace pour une micro sieste une fois le rythme installé. Écoutez-vous, vous serez ce qui est juste pour vous.
- S'organiser afin de s'adapter à son nouveau rythme, comme avoir des projets. Si le matin je suis réveillé sans énergie sans intérêt pour ma journée et sans motivation personnelle, je rentre en contradiction avec l'application de cette approche, car je vais trainer au lit.
- S'écouter le soir pour faire le point avec le stress afin de ne pas m'endormir dessus ; écouter également ses besoins le matin afin de se réveiller alerte. De nombreuses techniques permettent de diminuer facilement le stress et de se mettre en route.
- Manger un repas léger le soir ou terminer sa digestion stomacale avant de se coucher. Une digestion peut durer environ 1h à 8h suivant ce que l'on mange et suivant chacun. Manger lourd et s'endormir dessus ne prend en général pas en compte le 1^{ier} cycle de sommeil...
- S'endormir à n'importe quel moment en dehors de ces cycles biologiques, enlève le bénéfice d'1 heure de sommeil profond. Ainsi la majorité des personnes qui dorment 7 heures et plus profitent de $30+10+5=45$ minutes de sommeil profond. Les personnes (calées dans leur cycle) qui dorment 6h et moins profitent de $60+30+10+5 = 1h45$ de sommeil profond. En ce sens 3 heures de sommeil calés apportant 1h30 de sommeil profond est plus bénéfique que les 8 heures de sommeil « habituelles » apportant 45 minutes de profond.
- Dormir trop fatigué. Les personnes dormant moins de 6h ont 5 à 10 ans d'espérance de vie en plus. Renoncer aux croyances occidentales : « Il faut dormir au moins 8h ». « Le sommeil avant minuit est plus bénéfique »...
- Tant que la croissance et la maturité sexuelle de l'enfant n'est pas terminée son besoin de sommeil est plus important.