

# Les insomnies des nuits d'été

Drap, couverture? Noir complet, ouvrir les volets? Barbe au-dessus, barbe en dessous? Comme le capitaine Haddock, on se tourne et se retourne pour trouver le sommeil en cette période de forte chaleur.

Le corps humain est programmé pour s'endormir la nuit, au moment où les températures baissent. *"Avec la canicule, c'est particulièrement difficile pour les travailleurs de nuit, indique le docteur Marc Rey, responsable du Centre du sommeil à l'hôpital de La Timone (10°). D'autant plus que matin, le corps secrète du cortisol, une hormone qui excite."*

Même sans horaires décalés, il faut essayer de rafraîchir l'ambiance de sa chambre, pour permettre au corps de se préparer à se reposer.

Trois facteurs principaux affectent la qualité du sommeil: la température, la qualité de l'air et le bruit. Ce dernier est la première nuisance dont se plaignent les Français la nuit. Proximité avec les aéroports ou les axes routiers fréquentés, incivisme, ou même les pas d'un voisin, le raffut prive d'heures de repos et engendre du stress qui, lui-même, entraîne des insomnies. Un cercle vicieux qu'il est difficile de briser.

*"Il faut penser l'aménagement du territoire par rapport au sommeil des habitants",* affirme Victor Hugo Espinosa, de l'association Écoforum. *"Notre modèle de société ne valorise pas le sommeil, renchérit le Dr Rey. Même*



**Le docteur Marc Rey, responsable du Centre du sommeil.**

/PHOTO L.K.

*si on se rend compte progressivement que dormir trop peu, ou trop mal, est totalement contre-productif à long terme."*

Autre atteinte au repos nocturne: les écrans. *"Les lumières de nos téléphones, ordinateurs et télévisions sont bleues, explique le Dr Rey. Comme la lumière matinale, qui déclenche la production de cortisol."* Regarder un écran avant de se coucher donne au corps des signaux complètement contradictoires. Il est recommandé de les laisser en dehors de la chambre à coucher, et d'y privilégier les lumières chaudes. Mais chacun a des besoins de sommeil qui lui sont propres. D'après le Dr Rey, *"il existe autant de types de sommeil qu'il existe de tailles de chaussures!"*