

« Le confinement peut désorganiser le sommeil »

Comment préserver son sommeil en temps de confinement ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance, a répondu aux questions des lecteurs du « Monde ».

Article du Monde, publié le 27 mars 2020 à 16h56 - Mis à jour le 27 mars 2020 à 17h57

Insomnie, cauchemars : quels sont les effets du confinement sur le sommeil ? Comment bien dormir dans ce contexte ? Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), a répondu aux questions des lecteurs du Monde, vendredi 27 mars.

Buzinette : Pourquoi me sens-je extrêmement épuisée ? Pourtant, je dors comme une masse... Est-ce le fait d'être enfermée ?

Marc Rey. Le problème du confinement, c'est que, si on n'y prête pas attention, on va vers une désorganisation de notre rythme veille-sommeil, ce qui va donner une impression de fatigue, car notre rythme veille-sommeil ne sera plus en phase avec nos rythmes biologiques.

Pour diminuer cette sensation de fatigue, il est important de réaliser un éveil de qualité le matin, une exposition à la lumière du soleil ou, à défaut, des lampes, un petit déjeuner satisfaisant et copieux, une activité physique modérée – faire quelques exercices d'étirements une quinzaine de minutes –, puis, après la toilette, ne pas rester en pyjama et s'habiller comme pour sortir. Et ouvrir, bien aérer la chambre et l'appartement.

Ro Da : Cela fait un peu plus de deux semaines que je m'écroule vers 22-23 heures, pour me réveiller généralement à 4 heures du matin en sentant que j'ai extrêmement mal dormi. Pourtant, je ne me sens pas perturbé outre mesure par le confinement...

Il faut essayer de se souvenir de nos rêves, certains ont des rêves effrayants, des cauchemars, ce qui va conduire à des éveils angoissés. Et donc une impression de ne pas avoir dormi correctement. Le confinement fait qu'on a une diminution de l'anxiété habituelle au cours de la journée – impression qu'on va louper le train, retard, etc. Mais il y a une anxiété sourde du fait de l'épidémie, dont les nouvelles sont distillées de façon très anxiogène par les infos en continu.

Il est bien entendu nécessaire dans ces éveils à 4 heures du matin de ne pas allumer le poste de télévision, au risque de découvrir des nouvelles catastrophiques qui vont provoquer une nouvelle anxiété et nous donner des difficultés à nous rendormir.

Maman fatiguée : Mon fils de 13 ans a de plus en plus de mal à dormir la nuit, il passe ses journées en pyjama vautré sur son lit à bouquiner. J'essaie de le faire sortir, mais j'ai peu de succès...

C'est très compliqué. Le sommeil de l'adolescent est décalé, il a tendance à se lever plus tard et se coucher plus tard. Et, en temps de confinement, il est essentiel de ne pas majorer ce décalage et de faire en sorte que l'adolescent ne reste pas la journée couché. Pensez à bien aérer la chambre et les lieux de vie. Essayez de dégager un espace dans l'appartement pour faire une activité

sportive avec l'adolescent. Eventuellement des jeux physiques type Nintendo Wii où vous pouvez faire du tennis, etc.

Coffeegirl : Comment ne pas dérégler son sommeil ? Beaucoup autour de moi n'arrivent pas à dormir avant 4 heures, voire 5 heures du matin. On ne sort pas, donc pas de dépense d'énergie...

Si vous avez des plages d'hypoactivité dans la journée, vous aurez des plages nocturnes lors desquelles vous aurez l'impression de ne pas dormir et de simplement somnoler. D'où une impression de sommeil très réduit. Pour lutter contre ce phénomène, il faut augmenter l'activité diurne et diminuer le stress au coucher ou lors des éveils nocturnes pour éviter cette sensation d'être en veille permanente.

On essaiera d'évacuer le stress en période diurne par des activités physiques « violentes », « explosives » – taper dans un édredon, par exemple, ou un punching-ball – et en période nocturne par des activités de relaxation et des postures comme le yoga.

On est confiné, c'est violent. Mais cette situation de confinement peut exister indépendamment de l'épidémie, soit elle est choisie – dans des monastères, dans les sous-marins, dans la station spatiale, comme Thomas Pesquet –, soit elle est contrainte, comme pour les prisonniers. Si d'autres arrivent à s'adapter à cette situation de confinement, nous devrions arriver à le faire.

Mims : Ma fille de 9 ans et demi est anxieuse de nature. Depuis le début du confinement, elle a des difficultés à s'endormir et se réveille parfois au milieu de la nuit après un cauchemar. Comment la rassurer dans cette période si floue et inédite ?

Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles et perçoivent tout à fait les émotions des adultes, en particulier de leurs parents. Il faut lui demander de vous raconter ses cauchemars, les écrire ensemble et, éventuellement, les relire le soir avant de se coucher en proposant de modifier le scénario du cauchemar pour qu'il soit beaucoup moins anxiogène.

Virginie : Je lis ma tablette avant de m'endormir dans mon lit : je lis l'actualité du Covid-19. Que me conseillez-vous de faire pour arrêter cette mauvaise habitude qui rend mon sommeil moins réparateur ?

Il serait important d'arrêter de regarder les nouvelles du Covid-19 avant de se coucher. Eventuellement, vous pourriez lire sur votre tablette à voix haute des poèmes qui vous plaisent, cette lecture permettant de diminuer l'angoisse. Lire à voix haute fait que vous êtes plus impliquée dans votre lecture, cela évite de penser aux nouvelles que vous avez lues avant et diminue l'anxiété. L'objectif est de faire [comme Fabrice Luchini lisant Les Fables de La Fontaine](#) !

Vinzus : Depuis quelques jours, je fais des rêves de plus en plus étranges. Ne pensez-vous pas qu'à défaut de sorties en plein air notre esprit s'évade davantage avec nos rêveries nocturnes ?

Oui, un certain nombre de sujets ont des rêves particulièrement vivides, très vivants. Il est intéressant de les écrire éventuellement pour témoigner à l'issue de la période de confinement. C'est encore un phénomène qu'on connaît mal. Dans certaines cultures, les récits de rêve sont très réguliers. Nous, nous avons négligé nos rêves, il faut réapprendre à se les raconter.

Roxane : Depuis le début du confinement, je dors environ douze heures par nuit, ce qui est assez étrange (sachant que je me couche en général à 23 heures, tous les soirs). Que me conseillez-vous pour retrouver un cycle de sommeil normal ?

Un certain nombre de personnes sont des gros dormeurs qui étaient en dette de sommeil de façon plus marquée et qui, en période de confinement, se mettent à dormir beaucoup plus. Cela révèle leur nature et l'ampleur de leur dette de sommeil. Il n'y a donc pas de problème à dormir davantage. Il faudra tenir compte de l'intensité de la dette pour mieux gérer son sommeil à la sortie de la période de confinement.

Chafir du Bousni : Quid de l'après-confinement ? De mon côté, je commence à m'habituer à dormir plus longtemps que d'habitude et cela me convient parfaitement : je me sens en meilleure forme ! J'appréhende ainsi le retour à la « normale ». Auriez-vous des conseils à me donner ?

C'est une bonne nouvelle de mieux se connaître et d'apprendre, à l'occasion de cette période de confinement, à mieux connaître ses besoins de sommeil. Il faudra en tenir compte pour mieux gérer à l'avenir votre dette de sommeil.

Il y a deux effets du confinement : ceux qui dorment plus, et en sont surpris, mais qui découvrent qu'ils sont de gros dormeurs. Et ceux qui sont très anxieux et dorment mal, car la nuit est plus anxiogène. Le gros problème du confinement est la désynchronisation de notre rythme veille-sommeil des autres rythmes biologiques. Il faut donc, malgré le confinement, garder le rythme pour éviter d'en souffrir.