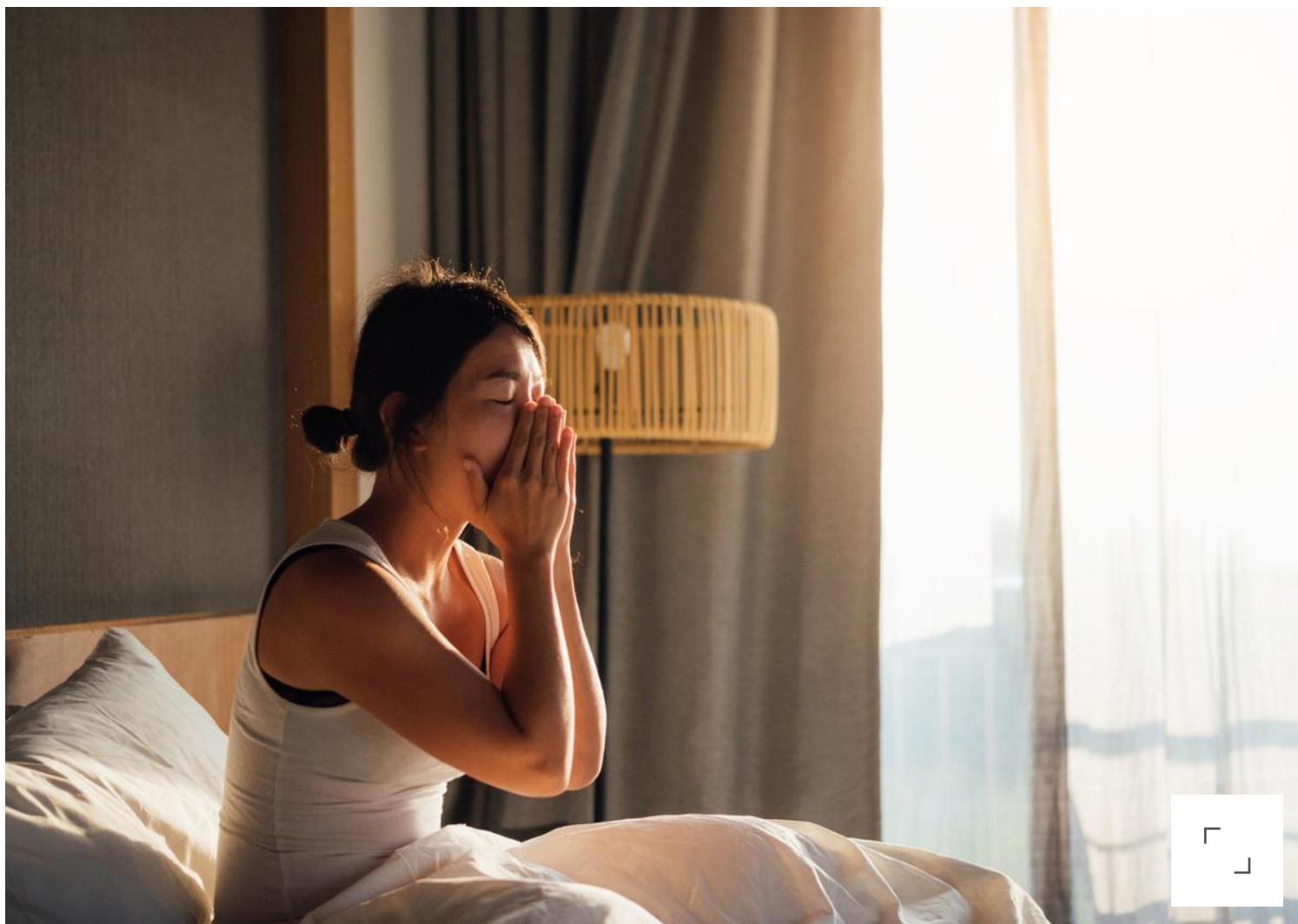


Vous avez du mal à vous réveiller chaque matin ? C'est normal

Par Ophélie Ostermann • Le 19 janvier 2021



Vos réveils n'ont jamais été aussi douloureux que depuis le mois de janvier ? La faute à la saison hivernale et au contexte sanitaire. Getty Images

Depuis quelques semaines, certains se réveillent chaque matin le cerveau au ralenti comme un lendemain de soirée arrosée. Sauf que souvent la nuit n'a pas été plus courte que d'habitude ni baignée dans les effluves de bourgueil. Explications.

S'il est rare de se réveiller chaque matin avec l'énergie d'une coach de step en cycliste fluo, depuis le début du mois de janvier, force est de constater que la difficulté à ouvrir

les yeux puis démarrer la journée est montée d'un cran. Les symptômes sont classiques : nuits quelques fois plus longues, sensation de mollesse dès le matin, de fatigue malgré un sommeil de bonne qualité en apparence, ou cerveau qui émerge plusieurs heures après être sorti du lit. Rien de plus normal. Démonstration.

À lire aussi » [La vague de fatigue inédite qui inquiète les spécialistes](#)

En vidéo, ces signes qui prouvent que vous êtes fatiguée intellectuellement



L'impact de la saison

La première coupable de cette vague de léthargie qui s'abat sur le pays en cette mi-janvier, est toute trouvée : la saison. Nous y sommes chacun plus ou moins sensibles mais l'hiver impacte l'humeur et le corps en raison de la baisse de la lumière naturelle. Quand certains sortent de chez eux le matin, il fait nuit, quand ils rentrent, il fait nuit également. Or la lumière extérieure permet de réguler notre horloge biologique interne. Quand elle diminue ou qu'on ne s'y expose pas assez, les rythmes sont

perturbés. «Sans forcément parler de dépression saisonnière, on sait que pour une majorité de la population, le manque de lumière s'accompagne d'un ressenti du niveau de forme moins bon qu'habituellement et une propension au sommeil plus importante», commente le Dr Philippe Beaulieu, médecin somnologue et thérapeute cognitivo-comportemental.

À lire aussi » 4 conseils pour se lever tôt sans fatigue

La baisse de la luminosité nous fait aussi «fabriquer un peu de mélatonine (l'hormone du sommeil) sur la journée, complète Vanessa Slimani, psychiatre et praticienne attachée au service des pathologies du sommeil de la Pitié-Salpêtrière (Paris). C'est pour cette raison que l'on est fatigué et que l'on a du mal à émerger le matin, et cela impacte l'humeur et la dépression saisonnière».

Les rayons du soleil sont aussi moins lumineux en hiver qu'en été. «La différence est de taille : durant une journée estivale, la lumière naturelle est évaluée entre 100 et 130.000 lux, contre 2000 à 20.000 en hiver», illustre la chronobiologiste Claire Leconte.

Une conséquence du contexte sanitaire

Cette baisse de forme globale est aussi à imputer à ce que nous vivons depuis près d'un an. «Des profils d'hyper dormeurs ont été identifiés dans les conséquences de la situation sanitaire», rapporte le Dr Philippe Beaulieu.

Plus précisément, ces mois de pandémie agissent sur nos rythmes en désynchronisant les marqueurs qui régulent l'horloge biologique. Résultat ? Le sommeil et sa qualité se trouvent altérés. «Certains ont des nuits dégradées et d'autres ce que l'on appelle des décalages de phases. En clair on voit une absence de points de repères et les moments de sommeil qui se décalent.»

“

Des profils d'hyper dormeurs ont été identifiés dans les conséquences de la situation sanitaire

”

PHILIPPE BEAULIEU, MÉDECIN SOMNOLOGUE

Sans grande surprise, l'ambiance actuelle est aussi génératrice d'une dose de stress chronique, «avec l'angoisse de la maladie ou encore le télétravail qui pour certains est libérateur mais pour d'autres très enfermante. Sans oublier que nous baignons dans un contexte d'incertitude et que le cerveau humain n'aime pas cela», explique le médecin somnologue. Enfin, et sans s'en rendre compte, certains peuvent aussi vivre des nuits plus agitées avec une activité de rêves plus oppressante.

Des astuces simples pour y remédier

Pour améliorer son état au saut du lit, la chronobiologiste Claire Leconte le rappelle : il est primordial de **s'exposer à la lumière du jour**. «On s'oblige à avoir un minimum d'une heure de luminosité naturelle quotidienne. Pour en bénéficier, la pause du midi est le meilleur moment car la lumière y est la meilleure. On peut déjeuner rapidement par exemple puis sortir, ou se préparer à manger et déjeuner dehors», recommande la professionnelle.

On peut aussi recourir aux lampes de luminothérapie, recommandées comme traitement médical de la dépression saisonnière depuis 2005. «La lampe envoie un signal fort à "l'horlogerie biologique", elle la régule. En s'y exposant, on élimine la présence de mélatonine (l'hormone du sommeil) dans le cerveau, on a un effet dynamisant et antidépresseur», précise Philippe Beaulieu. Les effets se font ressentir trois à quatre jours après l'utilisation, indique Vanessa Slimani. «À condition de s'y exposer chaque matin jusqu'à mars ou avril, quand on récupère de la lumière naturelle, durant 30 minutes, la lampe à 20 cm du visage, à 10.000 lux.»

À lire aussi » Baisse de moral, fatigue... Est-ce une déprime saisonnière ou une dépression ?

“

La pause déjeuner est le moment où la lumière naturelle est la meilleure

”

CLAIRE LECONTE, CHRONOBIOLOGISTE

Le sport est le second grand synchroniseur de l'horloge biologique. Et même si l'on ne s'en sent pas la force, un effort est indispensable à faire pour éviter le cercle vicieux de la fatigue qui appelle la fatigue. Comme la lumière naturelle y est la meilleure, Claire Leconte conseille de profiter du moment pour **pratiquer une activité physique**. «En plus le sport amplifie ses effets», explique la chronobiologiste.

Rester vigilant à son état

Claire Leconte recommande à celles et ceux réellement en souffrance de faire un bilan clinique auprès d'un médecin. «On sait que la dépression saisonnière prend fin au printemps. Certains vivent correctement avec mais d'autres non, et on sait qu'elle peut être aussi grave que la dépression principale.»

Par ailleurs, certains croient dormir correctement mais ce n'est pas forcément le cas. «Il faut alors **respecter le plus possible son besoin de sommeil**, ajoute Claire Leconte, en étant attentif au moment où l'on est sûr de s'endormir vite. Quand nous avons soudainement froid par exemple, on va se coucher, cela signifie que le cerveau est prêt à dormir.» Pour rappel, les écrans retardent la mise en route de la mélatonine, l'hormone du sommeil, alors on s'en éloigne plusieurs heures avant le moment du coucher. De son côté, le Dr Philippe Beaulieu recommande de ne pas décaler ses horaires de couche et de lever, même si la tentation est grande en télétravail. «Si je ne dors pas le matin, je me lève, précise le médecin. Si on élargit le temps passé dans son lit, on se lèvera après des phases de somnolence de mauvaise qualité, la sensation de récupération sera moins bonne.»

Pour améliorer son humeur, on veille à faire trois repas par jour et à ce que ses assiettes quotidiennes soient équilibrées. On peut y ajouter des fruits secs. «Les

probiotiques ont un effet positif, on peut se supplémenter en hiver ou **choisir des aliments** contenant l'acide aminé à l'origine de la sécrétion de sérotonine, (*surnommée hormone de la bonne humeur, que l'on peut trouver dans les agrumes, NDLR*). Sa production dépend d'un autre acide aminé, le tryptophane, à puiser dans la viande, la volaille, les produits laitiers ou encore les noix.» Enfin, la médecin Vanessa Slimani recommande d'éviter les carences en fer notamment, particulièrement pour les femmes, plus concernées en raison des règles, et en vitamine D.

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

À 30, 40 ou 50 ans, trois stratégies anti-fatigue

Les couvertures lestées : le secret d'un sommeil de plomb ?

Le CBD, nouvel eldorado des insomniaques ?

TAGS: Réveil psychologie hiver

© Madame Figaro