

Plaisirs Bien-être



ILLUSTRATION: GALA VANSON

EH BIEN, DORMEZ MAINTENANT

Un beau jour de 2016, l'armée a débarqué aux Thermes marins de Saint-Malo (Ille-et-Vilaine). Aucun conflit n'était pourtant signalé dans le majestueux centre de thalassothérapie de la cité malouine. Une bataille souterraine s'y jouait malgré tout, menée chaque nuit par de nombreux « soldats », en vain : lutter pour retrouver un sommeil serein. Un groupe de chercheurs de l'Institut de recherche biomédicale des armées (Irba) était venu déployer ses outils de mesure pour décortiquer les nuits d'un panel de curistes volontaires.

Mounir Chennaoui, chef de l'unité « fatigue et vigilance » de l'Irba, a ainsi mené une des rares études scientifiques sur les vertus de la thalassothérapie pour les problèmes de sommeil dans l'espoir d'en faire profiter les soldats de terrain, en manque de nuits réparatrices : « Nous étions loin de penser que les conclusions seraient aussi significatives », écrit-il. Les paramètres évalués pendant quatre jours mesurent la détente ressentie (+ 88 %), les capacités cognitives (- 49 % d'erreurs aux tests) ou le taux d'anxiété (- 31 %). Sur la qualité du sommeil en lui-même, les chercheurs ont relevé un supplément de cinquante et une minutes de sommeil récupérateur dès la première nuit et une augmentation de 27 % du temps de sommeil global. Ces résultats ont donné naissance à une nouvelle cure*.

« On dort moins qu'il y a trente ans »

Pour que l'armée s'y intéresse à ce point, le sommeil serait-il devenu la nouvelle cause nationale de santé ? Longtemps jugé comme l'apanage des paresseux ou comme une perte de temps, on (re)découvre cette fonction vitale aux mille vertus

NUITS 30 % des Français souffrent de troubles du sommeil. Des cures spécialisées, notamment en thalassothérapie, permettraient d'y remédier

devant laquelle nous ne sommes pas égaux. « Chacun a des besoins différents qu'il faut cerner et préserver, affirme Véronique Le Gall, une des directrices des Thermes. Le manque de sommeil est un des vrais maux du siècle, on dort beaucoup moins qu'il y a trente ans. »

Pendant la nuit, le cerveau n'est pas « débranché », bien au contraire. Dans les bras de Morphée, notre organisme se régénère grâce à l'activation naturelle de nombreux mécanismes physiologiques. Un mauvais sommeil entraîne une mémoire défaillante, favorise la prise de poids, la baisse de la libido, augmente les risques d'infarctus, de troubles métaboliques et hormonaux, d'inflammation... La liste est longue. « Vous ne pouvez pas atteindre un quelconque niveau de bien-être si vous n'avez pas un bon niveau de sommeil, confirme le docteur Michael J. Breus, psychologue clinicien spécialisé à Los Angeles. Maintenant, les gens s'y intéressent : les athlètes ont un coach de sommeil pour améliorer leurs performances. Les chefs d'entreprise aussi, car les erreurs dues à la fatigue affectent les employés. »

La prise de conscience est venue des États-Unis. Le docteur Breus a travaillé avec Ariana Huffington, ancienne *superwoman* créatrice du média en ligne *Huffington Post*, qui s'est muée en passionaria de l'oreiller

à la suite d'un burn-out fulgurant. Son manifeste, *The Sleep Revolution*, est devenu un best-seller. En France en 2016, l'enquête de l'Institut national du sommeil sur les conséquences des nouvelles technologies

sur nos nuits a montré que quatre Français sur dix utilisent leurs ordinateurs, tablette ou smartphone le soir sous la couette, ce qui entretient l'éveil. Environ 30 % des Français souffrent d'un trouble du sommeil (insomnie, apnée, problèmes de rythme).

Dans les cures, on rappelle donc les règles de base pour favoriser un bon endormissement : chauffer la chambre à 19 °C maximum, dîner de glucides plutôt que de protéines, faire du sport (mais pas trop tard) pour contrebalancer la fatigue mentale de la journée, préférer les siestes à la grasse matinée, etc. Au-delà de ces conseils de bon sens, la communauté scientifique est aujourd'hui dotée de nouveaux outils technologiques pour mieux soigner les troubles. Outre les services hospitaliers spécialisés, comme l'Hôtel-Dieu à Paris, des centres de bien-être apportent leur pierre à l'édifice. De nombreuses cures de sommeil ont été créées cette année dans les thalassos françaises.

« Notre séjour est axé sur l'immersion en eau chaude et sur l'hydrothérapie, détaille Véronique Le Gall des Thermes de Saint-Malo. Nous avons aussi du drainage par jets et des massages spéciaux qui induisent une profonde détente. L'idée est de provoquer un déclencheur, à poursuivre chez soi. »

Un bandeau connecté, en phase de finalisation, récolte aussi les informations de sommeil pendant la première nuit et serait capable, le lendemain, d'envoyer des signaux nocturnes au cerveau pour corriger les irrégularités. Dans le même esprit, les chambres de l'Atalante thalasso & spa de l'île de Ré (Charente-Maritime) sont truffées d'objets connectés, simulateurs d'aube et capteurs de sommeil. Un partenariat avec l'application de méditation Petit Bambou est également à l'étude.

On convoque aussi de nombreuses disciplines complémentaires qui favorisent le lâcher-prise, indispensable à un bon endormissement : sophrologie, méditation, soins ayurvédiques, shiatsu, hypnose, yoga... « Nous voulons favoriser la prise de conscience corporelle et le calme mental, conduire les gens à revenir vers l'intérieur », explique Serge Fourcade, responsable de Thalazur à Royan

(Charente-Maritime). Des ateliers « psychocorporels » travaillent ainsi sur la respiration et la détente abdominale. « Il faut réapprendre à notre esprit à habiter un corps détendu, précise Gisèle, une des praticiennes. Les outils médicaux ne suffisent plus, il faut revenir au bien-être. »

Thermalisme psychiatrique

Cette philosophie est souhaitable pour tous mais insuffisante quand l'insomnie s'est trop installée : « Le sommeil est un signe d'appel, corrige le docteur Olivier Dubois aux Thermes de Saujon (Charente-Maritime), antre d'un « thermalisme psychiatrique » moins connu du grand public. Quand le trouble devient chronique ou permanent, il faut chercher une pathologie derrière, anxieuse ou dépressive. » Études à l'appui, le psychiatre explique que l'efficacité d'une cure de trois semaines alliant thermalisme et suivi psychologique serait supérieure de 44 % à un traitement anxiolytique.

À Saujon, la cure basique s'accompagne d'ateliers éducatifs et pragmatiques pour cerner l'origine du problème : « Cinq pour cent des patients souffrent d'un état d'anxiété chronique ou pathologique, poursuit le Dr Dubois. C'est un état de mal-être difficilement identifiable du fait de ses multiples symptômes : insomnies, palpitations, vertiges, etc. Une heure de yoga est bonne pour l'hygiène de vie mais c'est inutile dans ce cas-là. Il faut la prise en charge de la cure pour que l'angoisse se dissipe, que le sommeil revienne et que l'état général s'améliore enfin. » Pour que l'oreiller ne se transforme plus en champ de bataille. ●

CHARLOTTE LANGRAND
@chalangrand

*À partir de janvier 2018 :
thalassotherapie.com

LE BUSINESS DU MATELAS

Huiles essentielles, masques de nuit en cachemire, lampes de luminothérapie... Les objets pour accompagner le sommeil fleurissent. Un nouveau terme est même apparu sur le marché : la « haute literie ». Oreillers high-tech de mémoire de forme, surmatelas haut de gamme dignes des palaces et nouvelles marques de lits de luxe promettent des nuits sereines. Chez Pauly Beds (de 3.500 à 39.000 euros le lit), on aimerait que les Français prennent exemple sur les Suédois, qui économisent pour acheter une bonne literie plutôt qu'une belle voiture. En attendant, la marque vend aussi des jouets sexuels : l'orgasme serait, selon elle, l'une des meilleures aides à l'endormissement... C.L.