



# BIEN DORMIR SANS MÉDOCS

MARRE DE RECENSER SANS  
SUCCÈS LES MOUTONS ?  
DE SE RÉVEILLER À 4 HEURES DU  
MAT' ET DE COGITER NON-STOP ?  
VOICI SIX PRESCRIPTIONS  
POUR DORMIR COMME UN LOIR.

PAR FANNY DALBERA

## ADOPTER UNE RESPIRATION CALMANTE

Avec cet objet en forme de galet posé sur sa table de nuit, on s'endort en trois minutes chrono, promet la jeune start-up française Holi, spécialiste du sommeil 2.0. Inspiré du yoga pranayama et de la méthode du D<sup>r</sup> Andrew Weil, chercheur à Harvard, le rituel consiste à synchroniser sa respiration sur les halos lumineux du Goodvibes. On inspire profondément en comptant jusqu'à 4 pendant la diffusion de la lumière rouge, puis on bloque sa respiration pendant sept secondes sur la lumière jaune. Enfin, on expire bruyamment pendant huit secondes sur la lumière orangée. Un cycle à effectuer plusieurs fois avant de s'assoupir. (Goodvibes, Holi, 49 €, holi.io)

## FORME

### ÉVALUER LA QUALITÉ DE SON SOMMEIL

Le concept ? Porter au poignet ce coach électronique conçu pour scruter nos nuits. Au petit matin, il livre ses observations : les temps de sommeil léger, profond ou paradoxal, les réveils nocturnes, même brefs. La société Fitbit a fait appel à un comité d'experts américains pour élaborer des stratégies sur mesure en fonction des données récoltées. Chacun reçoit ainsi sur son Smartphone des conseils personnalisés : faire un peu plus de sport, manger plus léger, éviter les écrans quand il est tard... Des messages qui facilitent la mise en place d'habitudes propices aux nuits réparatrices. **Fitbit Alta HR**, à partir de 149,95 €, fitbit.com

### FAIRE UNE CURE

Dans le confort du Grand Hôtel Thalasso & Spa de Saint-Jean-de-Luz (64), on apprend à dorloter son sommeil. Après un bilan élaboré avec l'aide d'un médecin, on obtient son programme détente personnalisé sur cinq jours : séances d'acupuncture, de réflexologie plantaire, de lux-thérapie et, inédit, d'ostéopathie aquatique. Un mix de soins qui favorisent la diminution de la tension artérielle et du stress, idéal quand les difficultés à s'endormir sont liées à des troubles émotionnels. Le suivi diététique n'est pas oublié, avec les tisanes « spécial sommeil » élaborées par l'herboriste maison, et les plats détox du chef Christophe Grosjean — sans gluten, sans lactose et allégés en graisse. L'objectif ? Éviter que le transit intestinal nocturne ne perturbe le dormeur. Un programme hautement apaisant, tout ce qu'il faut pour retrouver la paix intérieure avant de fermer les yeux. **Escale Sommeil**, à partir de 1 950 € les 5 jours/6 nuits en demi-pension, luzgrandhotel.fr

### REVOIR SA LITERIE

Une bonne literie régule, soulage et favorise de bien meilleures nuits. Mais entre duvet de chameau, coco et ouate de soie, que choisir ? Réponse avec Baptiste et Alexandre, les deux créateurs de l'Atelier Cosme, qui reçoivent sur rendez-vous dans un bel endroit parisien. Forts de leur expérience, ils élaborent un diagnostic et rédigent une prescription sur mesure de fibres végétales et bio. Il faut patienter quatre semaines avant de recevoir le matelas idéal et on dispose ensuite de cent nuits d'essai pour vérifier qu'on a désormais un lit de rêve. À partir de 1000 €, cosme-literie.com

### COUCHER SES SOUCIS SUR LE PAPIER

S'endormir préoccupé ? Pas terrible... On évacue ce qui peut nous déranger, en listant ses problèmes à régler. Autre astuce quand on est sensible aux bruits parasites, ceux de l'extérieur comme ceux de nos pensées ? Diffuser dans la chambre un son continu et neutre comme celui d'un ventilateur. Ce sont quelques-unes des suggestions, parfois inattendues mais toujours accessibles, de la D<sup>re</sup> Nerina Ramlakhan, auteure de « Bien dormir, vivre à fond » (éd. Marabout). Son credo ? Les troubles du sommeil commencent dans la journée, c'est donc dans notre façon de vivre que se trouve la racine de nos insomnies. À lire aussi : « 14 jours pour bien dormir », de Shawn Stevenson (éd. Thierry Souccar), et « Bien se réveiller chaque matin », de Karim Reggad (éd. Guy Trédaniel).

### PRENDRE DE LA MÉLATONINE

« La mélatonine est l'hormone naturellement sécrétée par le cerveau pour induire le sommeil, rappelle la naturopathe Blanche Rautens-trauch (naturophyto.com). En cas de rythme décalé ou bien de gros stress, on peut ne plus en produire assez. Un complément alimentaire s'avère alors un excellent soutien, non seulement pour favoriser l'endormissement mais aussi pour assurer la bonne qualité de son sommeil. » Un coup de pouce qui permet de réguler ponctuellement un souci de sommeil. Il existe même une version orodispersible. Pas besoin de se lever pour trouver un verre d'eau en pleine nuit, on le laisse sur sa table de chevet au cas où, on l'attrape dans le noir, on le laisse fondre sous la langue... et on glisse dans les bras de Morphée dans les trente minutes. **Valdispert Mélatonine (Vemedi)**. ■

**NOTRE SHOPPING GROS DODO**

1. **Oreiller doux.** Cette taie en pure soie bio ne fait pas de plis sur la peau. By Daria Day au Bon Marché Rive Gauche, à partir de 59 €. 2. **Spécial tisanes.** Miel aux huiles essentielles bio. Douce Nuit, Secrets de Miel, 12,90 €.
3. **À diffuser.** Un mix de six huiles essentielles bio. Synergie Sommeil, Nature & Découvertes, 14,95 €. 4. **Lavande calmante.** Cube effervescent pour le bain 100 % naturel. Jane chez Climsom, 10 €. 5. **Pschitt relaxant.** Duo de lavande et de camomille, Good Night, Harper Apothecary chez Etsy, 11,38 €.
6. **Senteur cocooning.** Brume d'Oreiller Thé Blanc, La Bonne Maison, Lothantique, 9,50 €.
7. **Pour mieux rêver.** Brume d'Oreiller à l'eau florale de camomille et fleur d'oranger. Songe Bucolique, Graine de Pastel, 16,90 €. 8. **Bonne nuit.** Infusion Clos du Couchant, Le Carré des Simples à La Grande Epicerie de Paris, 19,80 €. 9. **Pour tamiser son énergie.** Bougie Ro Tranquility, Skandinavisk au Printemps Haussmann, 35 €. 10. **Pour plonger dans la détente.** Sels de bain de Camargue Marais Salant, Bastide, 35 €.

