

**Argent****Auto - moto****Bricolage****Cuisine****Décoration****Droit****Ecologie****Emploi****Entreprise****Famille****Forme**

## Alimentation et

## diététique

## Bien être

**Santé**

## Examens médicaux

## Grippe a

**Sommeil**

## Troubles du

## sommeil

## Stress et fatigue

## Vos droits

## Sport

**Immobilier****Loisirs****Nature****Voyages**

## Grippe A

## Vaccin Grippe A

## Masque Grippe A

## Achat Auto

## Securite Sociale

## Stress

## Vers un meilleur sommeil : le réveil

[TOUT SAVOIR SUR ...](#)

11/09/2009 | mis à jour le 02/10/2009

(cliquer pour noter cet article)

Mots clés : sommeil | santé | forme

Difficulté : facile

Plus



Parce qu'ils refusent, consciemment ou non, d'affronter les problèmes de la journée ou pour bien d'autres motifs, beaucoup d'entre nous ont des difficultés à sortir du sommeil, même en cas de sommeil qualitativement et quantitativement satisfaisant.

Vous pouvez suivre quelques conseils qui vous rendront les matins plus faciles. La règle d'or en la matière est d'adopter un réveil en douceur. Votre organisme a tourné au ralenti pendant la nuit, laissez-le progressivement reprendre son rythme de croisière. Évitez, à la première sonnerie du réveille-matin, de vous précipiter sous une douche froide. Si vous pensez qu'il s'agit de la meilleure façon de bien démarrer la journée, votre organisme, lui, n'est pas de cet avis ! Alors, soyez à son écoute. Faites comme les chats, étirez-vous longuement pour redonner à votre corps sa plasticité et sa souplesse. Prévoyez, s'il le faut, de vous réveiller quelques minutes plus tôt, pour avoir le temps de vous livrer à ce démarrage en douceur.

### Lutter contre la fatigue au réveil

On peut connaître une sensation de fatigue lors du réveil pour plusieurs raisons : cette impression est un signe habituel de dépression. Mais, dans les cas les plus fréquents, la raison est beaucoup plus simple : on est fatigué au réveil parce que l'on ouvre l'œil au mauvais moment.

### Se réveiller spontanément

Pour bien dormir et se réveiller en pleine forme, la solution idéale est de se réveiller spontanément, sans faire appel à un moyen extérieur (réveille-matin, radio, etc). En effet, si votre temps de sommeil est habituellement de sept heures, et que vous vous couchez à vingt-trois heures, vous vous réveillerez sans problèmes à six heures, frais et dispos.

Vous pouvez faire varier ces limites progressivement, en vous couchant chaque soir dix minutes plus tôt ou plus tard, afin d'accoutumer votre corps à de nouveaux horaires.

Pour bien connaître votre temps de sommeil, faites l'expérience pendant les vacances : endormez-vous quand vous en ressentez l'envie et observez à quelle heure vous vous réveillez spontanément. Vous remarquerez dans la plupart des cas que vous vous réveillez de bonne heure, vers cinq ou six heures, en ayant l'impression d'être en pleine forme et de n'avoir plus du tout sommeil. Si vous vous rendormez et vous réveillez une heure plus tard sous l'influence d'un facteur extérieur (bruit, chaleur) vous constaterez une impression de fatigue, comme si vous aviez très mal dormi toute la nuit.

### Respecter les cycles du sommeil

La raison de ce phénomène est simple. Dans le premier cas, vous êtes réveillé à la fin d'une période de sommeil paradoxal, ce qui est normal, parce qu'il précède le réveil spontané. Dans le deuxième cas, vous vous êtes réveillé pendant un cycle de sommeil lent. L'idéal, pour ouvrir l'œil, est d'attendre la phase de sommeil paradoxal suivante : dans l'exemple ci-dessus, si vous vous réveillez en pleine forme à cinq heures, il faut attendre six heures et demie ou sept heures pour retrouver cette "forme".

Il est évident aussi que tout dépend de l'heure du coucher. Si vous vous couchez trop tard, ce calcul ne sert à rien. Cependant, vous pouvez réaliser une expérience similaire le soir : vous commencez à bâiller et à avoir les yeux qui picotent à vingt-deux heures par exemple. Si vous vous couchez à ce moment-là, pas de problème : vous vous endormez du sommeil du bienheureux. En revanche, si vous résistez à l'envie de dormir, vous observerez que vers vingt-deux heures trente vous êtes en pleine forme et que l'envie de dormir a complètement disparue. Si vous vous couchez à ce moment-là vous aurez des difficultés à entrer dans le sommeil. Comme pour le réveil, il est préférable d'attendre un nouveau cycle et une nouvelle envie de dormir.

Plus



### Sur le même sujet

Fatigue et sommeil

Durée du sommeil

Mécanismes du sommeil

Meilleur sommeil : les conditions biologiques

Rythmes du sommeil

Vers un meilleur sommeil : les conditions liées à l'environnement

LES + LUS

LES + RÉCENTS

LES MIEUX NOTÉS

- 1 La murène commune
- 2 Réaliser un salon anglais : So British !
- 3 Aménager son balcon
- 4 Réaliser un enduit de lissage
- 5 Chauffage au bois : poêle, chaudière ou cheminée ?

### Lire aussi

Vers un meilleur sommeil : la sieste

Vers un meilleur sommeil : les conditions liées au dormeur

### Troubles Du Sommeil

Des solutions naturelles pour mieux dormir : Homéopathie L72 !  
www.doctissimo.fr/Sommeil\_Lehning

### Solution à l'insomnie

J'ai résolu mes problèmes de sommeil naturellement  
www.retrouver-le-sommeil.com

### Maîtrisez le stress

Retrouvez calme et sérénité avec Arkogélules Rhodiorelax  
www.arkopharma.fr

### Sommeil et insomnies

Troubles du sommeil ? Les conseils pour bien dormir  
www.notretemps.com