

La très grande majorité des adultes a besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit pour récupérer de la fatigue de la veille et repartir du bon pied le matin. Seulement 3 % de la population possède un gène qui raccourcit cette durée de sommeil réparateur à 6 heures.

Pour déterminer si l'on est concerné par la fameuse « dette de sommeil », les spécialistes suggèrent l'expérience suivante : aller au lit un quart d'heure avant son heure de coucher habituelle et constater si l'on a toujours besoin d'un réveil pour se réveiller. Si c'est le cas, on recule progressivement son coucher jusqu'à parvenir au moment où l'on peut se réveiller naturellement, sans l'aide d'un réveille-matin.

Ce test simple, à mettre en place idéalement pendant les vacances, permet de déterminer précisément le nombre d'heures de sommeil dont l'organisme a besoin. Au fil de l'expérience, il est également conseillé de noter les impressions quotidiennes sur son humeur, sa santé et son appétit. En se rapprochant de plus en plus de la durée de sommeil idéale, on observe généralement une amélioration notable de l'état général et moins d'envies compulsives de manger. Une fois déterminé le nombre d'heures de sommeil requis et conscient des bénéfices acquis, il est alors plus simple de s'astreindre à se coucher à la même heure chaque soir. Autrement dit, pour éviter de vivre dans une sorte de décalage horaire permanent, il faut faire l'impasse sur les veillées tardives et les grasses matinées le week-end.

Univadis & www.slate.fr , 4-6-13