

**Bel
& Bien**

Stanislas Gusman
préface d'Ali Rebeih

Bonne nuit !

*Les secrets d'un sommeil
profond et réparateur*

Toute l'expertise de l'émission
Bel & Bien, avec une préface
d'**Ali Rebeih**

LEDUC ➔



Bonne nuit !

*Les secrets d'un sommeil
profond et réparateur*

À quand remonte votre dernière bonne nuit de sommeil ? Avez-vous une idée du type de dormeur que vous êtes ? Est-ce que les expressions « à poings fermés » et « sur ses deux oreilles » sont un idéal inatteignable ? Rassurez-vous, il n'y a aucune fatalité ! Dans ce guide complet, les experts de *Bel & Bien* vous accompagnent pour trouver les réponses à ces interrogations, et bien d'autres !

Cérémonie du coucher, position de sommeil, agencement de la chambre... mais aussi somnolence diurne, musicothérapie ou ronflements, ce livre fait le tour de la question : comment (bien) dormir pour un repos optimal ?

Grâce à cet ouvrage :

- **Comprenez le fonctionnement du sommeil** pour en faire un allié : temps de repos nécessaire, ses évolutions selon l'âge, l'influence de la génétique...
- **Découvrez les clés à mettre en place** dès l'éveil : luminothérapie, étirements matinaux, aliments à privilégier...
- **Éliminez les ennemis** de votre sommeil : lumières artificielles, stress chronique, charge mentale...
- **Explorez ses mystères** : bâillement communicatif, intelligence de la sieste...

Tout pour (re)trouver un sommeil réparateur !

Bel & Bien est l'émission dédiée à votre bien-être, diffusée tous les samedis à 9 h 30 sur France 2 depuis 2021. Elle est présentée par **Agathe Lecaron**, journaliste, également présentatrice de *La Maison des Maternelles*, et par **Ali Rebeihi**, journaliste, également présentateur de l'émission de radio *Grand bien vous fasse*. **Stanislas Gusman**, journaliste, est l'un des rédacteurs en chef et l'un des chroniqueurs de l'émission *Bel & Bien*.

19,90 €

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3358-8



www.editionsleduc.com

LEDUC

**Bel
& Bien**

france **2**



Rayon :
Santé

Bonne nuit !

*Les secrets d'un sommeil
profond et réparateur*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Maeva Perrin

Relecture : Maryline Tobal

Maquette et design de couverture : Emmanuelle Audebrand

Photographie de couverture : Nathalie Guyon

Photographies et illustration de l'intérieur : Adobe Stock

© 2025, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3358-8



Stanislas Gusman
préface d'Ali Rebeihi

Bonne nuit !

*Les secrets d'un sommeil
profond et réparateur*

Sommaire

Confessions d'un amoureux du sommeil.....	9
---	---

Le manque de sommeil, le mal du siècle !	10
--	----

Introduction

Sacralisez vos besoins de sommeil	13
--	-----------

Militons pour un « Grenelle du sommeil »	13
--	----

Les dangers d'un manque de sommeil sur notre santé.....	14
---	----

La nuit porte « bel & bien » conseil	15
--	----

1 COMPRENDRE LE SOMMEIL POUR EN FAIRE SON ALLIÉ	17
--	-----------

CHAPITRE 1

L'importance du cycle circadien sur notre sommeil	21
--	-----------

Le cycle « veille/sommeil »	23
-----------------------------------	----

Le train du sommeil, attention au départ.....	25
---	----

Le sommeil humain, une exception dans le règne animal	28
---	----

CHAPITRE 2

Identifiez vos réels besoins de sommeil	31
--	-----------

Petit ou gros dormeur, l'influence de la génétique	33
--	----

L'influence de l'âge sur notre temps de sommeil.....	34
--	----

Couche-tôt ou lève-tard, quel type de dormeur êtes-vous ?	36
---	----

Le test de <i>Bel & Bien</i> : découvrez votre chronotype !.....	39
--	----

2 LES AMIS DU SOMMEIL.....	43
-----------------------------------	-----------

CHAPITRE 3

Soignez votre temps d'éveil	47
--	-----------

Quand la nuit se prépare la journée	49
---	----

17 heures d'éveil sont nécessaires.....	50
---	----

En journée, on se bouge !.....	51
--------------------------------	----

CHAPITRE 4**Au lever, soyez régulier 53**

Les joies du réveil naturel	55
Stop aux grasses matinées	56
Le <i>snooze</i> : la mauvaise idée	57
On ne se réveille pas, on s'éveille	58
La magie de la luminothérapie	59

CHAPITRE 5**La cérémonie du coucher 61**

Adoptez les bons réflexes	63
Repensez votre chambre à coucher façon « feng shui »	66

CHAPITRE 6**Les « bonnes » positions du sommeil..... 71**

Trouvez la position qui vous convient	73
La literie de vos rêves	79
Étirez-vous (aussi) à l'heure du coucher	79

CHAPITRE 7**Mieux manger pour mieux dormir..... 83**

La confession d'Elsa Wolinski : le sommeil est dans l'assiette !	85
L'alimentation du sommeil	85
Les plantes hypnotiques	90
Le CBD : ça fonctionne ?	92

CHAPITRE 8**Le pouvoir de la musicothérapie sur notre sommeil 95**

La nature : la mélodie du sommeil	97
La musique adoucit vos nuits	97
Il était une fois les berceuses	98

3 LES ENNEMIS DU SOMMEIL103

CHAPITRE 9

Le fléau des lumières artificielles..... 107

- La lumière bleue : l'ennemi public numéro 1
de notre sommeil..... 109
- Le protocole anti-lumière bleue de Sylvie Chokron 110

CHAPITRE 10

La lutte antistress115

- Le stress et le sommeil : une relation intime 117
- L'hypocondrie du sommeil..... 117
- La méditation : l'arme anti-insomnie..... 120
- Le crash-test des techniques de relaxation anti-insomnie 123

CHAPITRE 11

Les femmes et le sommeil : une histoire d'amour compliquée129

- La charge mentale : un poison pour le sommeil des femmes 131
- La ménopause, un cap difficile pour le sommeil..... 135

CHAPITRE 12

Les somnolences diurnes.....139

- Quand votre déjeuner vous fait roupiller..... 141
- L'apnée du sommeil 142

CHAPITRE 13

Les ronflements : faites-les taire !..... 147

- Le cercle vicieux du ronflement..... 149
- À l'origine des ronflements..... 150
- Comment en finir avec la ronchopathie 153

4 LES MYSTÈRES DU SOMMEIL 157

CHAPITRE 14

Quand le sommeil nous rend géniaux 161

L'intelligence du sommeil	163
L'instant Eurêka !	165
La sieste, un booster de créativité	165

CHAPITRE 15

Les rêves, aux portes de l'inconscient 169

Allez au bout de vos rêves !	171
Le sens caché de nos rêves	172
Le rêve lucide :	
prendre le contrôle de ses rêves pour mieux vivre !	174
L'énigme du sommeil paradoxal	177

CHAPITRE 16

Le bâillement et ses secrets 181

Bâiller : à quoi ça sert ?	183
L'utilité du bâillement communicatif	183

Conclusion

Vive la (bonne) fatigue ! 187

Confessions

d'un amoureux du sommeil

« **B**éni celui qui inventa le sommeil », écrivait Cervantès. Quoi de plus délectable que de se lover avec amour dans les bras de Morphée. Heureux les bienheureux qui s'endorment aussitôt allongés dans leur lit.

Pour votre serviteur, qui dort habituellement comme un loir, une mauvaise nuit est synonyme de bonne humeur en berne, de capacités intellectuelles proches du QI d'une asperge, de bafouillis à l'antenne et d'une fatigue physique qui dure deux ou trois jours, voire plus. La vingtaine joyeusement débitrice de sommeil n'étant plus qu'un lointain souvenir...

Qu'on se le dise : une bonne vie, ça commence par un bon repos. Hélas, nos nuits sont les grandes victimes de nos vies modernes. Quel drame quand on sait que le sommeil est une valeur refuge indispensable à notre bien-être ! Rassurez-vous, les experts que nous avons reçus avec Agathe Lecaron dans *Bel & Bien* ont le pouvoir de faire de vous des dormeurs professionnels. C'est ce savoir du sommeil indispensable à notre bien-être que nous mettons à votre disposition sous la plume de notre corédacteur en chef et chroniqueur Stan Gusman, qui, au fil de ces pages, va vous accompagner vers un repos réparateur. Promis, nous allons faire de vos nuits le meilleur moment de votre journée.

Ali Rebeihi

Le manque de sommeil, le mal du siècle !

Le marchand de sable s'est fait la malle.

Affirmons-le sans trembler, le manque de sommeil est le mal du siècle. Rendez-vous compte, en un demi-siècle, nous avons perdu 1 heure et 30 minutes de repos par nuit. Résultat, 73% des Français se disent fatigués, 37% d'entre eux souffrent de troubles du sommeil, on compte 20% d'insomniaques sur le territoire national et un tiers de nos concitoyens dort en dessous du seuil critique des 6 heures par nuit. Le sommeil est devenu un enjeu de santé publique majeur et l'un des grands défis de notre époque moderne.

Mais c'est tout sauf une fatalité ! En changeant nos modes de vie, nous pouvons supprimer cette dette de sommeil qui s'accumule. Et tout ça, au naturel, sans aucun somnifère.

Dans cet ouvrage, j'ai donc décidé d'en finir avec le « métro, boulot, insomnies, dodo ». Je vous révèle la routine idéale et les bons gestes à adopter pour s'endormir sans compter les moutons et profiter d'un bon sommeil réparateur. Et vous constaterez que préparer sa nuit, ça commence dès le réveil...

Pour vous guider tout droit dans les bras de Morphée et venir à la rescousse de vos nuits agitées : l'équipe de *Bel & Bien* que vous retrouvez tous les samedis matin sur France 2 avec Ali Rebeih, Agathe Lecaron, André Manoukian, Elsa Wolinski et votre humble serviteur, Stan Gusman. En renfort, les meilleurs experts d'Europe de l'Ouest. Une escouade de spécialistes aguerris que nous avons eu la chance de croiser sur le plateau de l'émission. Nous allons vous restituer leurs paroles afin de vous donner les clés d'un sommeil de qualité. Parmi ces savants :

- le roi des psychiatres, le psychothérapeute Christophe André ;
- la neuropsychologue et directrice de recherche au CNRS, Sylvie Chokron ;
- la sophrologue et conférencière spécialiste du sommeil, Clémence Peix Lavallée ;
- le chercheur universitaire et grand spécialiste du sommeil, le professeur Pierre Philip ;
- le médecin urgentiste, Gérard Kierzek ;
- la designer d'intérieur et experte feng shui, Caroline Watelet ;
- les diététiciens-nutritionnistes, Raphaël Gruman et Flavie Gusman ;
- la phyto-aromathérapeute, Caroline Gayet ;
- le docteur spécialiste de l'hypnose, Adrian Chaboche ;
- l'enseignant-chercheur et musicothérapeute, Emmanuel Bigand ;
- la psychiatre engagée pour la santé mentale des femmes, Aurélia Schneider ;
- l'endocrinologue, le docteur Emmanuelle Lecornet-Sokol ;
- le directeur du département douleur au CHU de Montpellier, le docteur Patrick Giniès ;
- la directrice de l'unité des pathologies du sommeil de la Pitié-Salpêtrière, la professeure Isabelle Arnulf ;
- le chef de file de la lutte contre l'apnée du sommeil, le docteur Thierry Castera ;
- la directrice de recherche à l'Institut du cerveau, Célia Lacaux ;
- le psychanalyste spécialisé dans le langage des rêves, Tristan-Frédéric Moir.

Que du beau monde, n'est-ce pas ? Grâce à ce savoir hors du commun que nous avons condensé, vous vous réveillerez en vous disant chaque matin : « Vivement ce soir qu'on se couche ! »

Au lit et au dodo en 2 secondes chrono pour être en pleine forme dès potron-minet : telle est notre promesse. Soyez les bienvenus au pays des rêves.

INTRODUCTION

Sacralisez vos besoins de sommeil

Militons pour un « Grenelle du sommeil »

Le psychiatre, grand sage devant l'Éternel et chroniqueur de *Bel & Bien*, Christophe André*, a milité à de nombreuses reprises sur le plateau de l'émission pour un « Grenelle du sommeil ».

Nous passons un tiers de notre vie à dormir et on s'y intéresse relativement peu. Aucun gouvernement n'a lancé un « grand plan de lutte contre les troubles du sommeil ». Pourtant, il y a urgence. À elle seule, l'insomnie coûte 31 milliards d'euros par an à la France. Pire, pour la première fois, les Français sont passés sous la barre des 7 heures de sommeil par jour, 6 heures et 45 minutes précisément. C'est peu, compte tenu des 7 à 9 heures dont nous avons besoin pour être en forme. Rendez-vous compte, nous sommes la seule espèce sur terre à nous priver volontairement de sommeil. En soi, l'enfance reste la seule période de notre vie où on nous laisse dormir en paix. Après ça, nous ne respectons plus nos réels besoins de repos. Quel drame!

À qui la faute?

La faute à cette fausse croyance qui voudrait que dormir soit une perte de temps. Le détestable mythe du dormeur fainéant. Vous avez tous déjà entendu un jeune cadre dynamique pressé asséner

* Il a notamment participé à l'émission « En finir avec la fatigue, ré-apprenez à dormir. »

cette sentence : « Dormir, à quoi bon ? On a toute la mort pour se reposer. » C'est totalement absurde. Une idéologie qui s'est développée dans les années 90 aux États-Unis avec le fameux slogan « get rich or die trying », qu'on pourrait traduire par « deviens riche ou meurs en essayant de l'être ». Le plus grand pays capitaliste au monde a ainsi fait naître cette obsession pour la gestion du temps. Il fallait encourager les gens à moins dormir pour faire davantage de choses ou plusieurs choses à la fois. Une logique folle mais implacable. Quand vous dormez, vous ne produisez rien, vous n'achetez pas. C'est très ennuyeux les gens qui dorment, pour l'économie. En raccourcissant notre temps de sommeil, nous augmentons à la fois celui de la productivité et de la consommation. Un mantra délétère que les écrans ont servi. Désormais, même dans notre lit, nous consommons des films ou des séries. Encore une fois, nous le faisons au détriment de notre temps de sommeil.

Les dangers d'un manque de sommeil sur notre santé

C'est très précieux de dormir. Ce n'est pas juste du repos. Il faut comprendre que, quand on dort, beaucoup de mécanismes indispensables se régulent dans notre corps. En cas de carence, rien ne va plus. La preuve par quatre :

1. Le manque de sommeil perturbe le bon fonctionnement de notre glycémie. L'insuline ne remplit plus son rôle de régulateur. Le sucre n'est plus absorbé par les cellules, il reste dans notre sang. C'est l'apparition du diabète de type 2.
2. La fatigue dérègle la sécrétion des hormones de la faim, au premier rang desquelles la leptine, l'hormone de la satiété. Cela conduit à des prises de poids incontrôlées.
3. Le sommeil est indispensable au nettoyage de nos cellules. Il agit comme un camion poubelle qui élimine les déchets de notre corps

et de notre cerveau, à commencer par les protéines suspectées de participer au développement de la maladie d'Alzheimer.

4. De nombreuses études montrent que les perturbations du sommeil entraînent une baisse drastique des défenses immunitaires. Les gens qui dorment mal sont plus sujets aux infections, consomment plus d'antibiotiques et sont plus résistants aux effets des vaccins. Et la réciproque est vraie, quand nous sommes malades, nous avons davantage besoin de repos pour booster notre immunité et mieux lutter contre les virus.

La nuit porte « bel & bien » conseil

Vous l'avez sans doute constaté vous-même. Un sommeil perturbé entraîne des problèmes d'attention, de mémorisation, mais aussi des troubles de l'humeur. Si vous êtes de mauvais poil au réveil, questionnez-vous plutôt sur la qualité de votre repos, car ce n'est pas un mythe : la nuit porte conseil. Quand nous dormons, notre cerveau digère les émotions de la journée. Après une bonne nuit, on se réveille bon pied bon œil. À l'inverse, un sommeil de mauvaise qualité peut se solder par des troubles de l'humeur ou de l'anxiété. Un manque de repos chronique augmente les risques de dépression de plus de 60%.

L'idée de cette démonstration n'est pas de vous culpabiliser, mais de vous faire prendre conscience de vos réels besoins de sommeil. Les honorer, c'est encore le meilleur moyen de vivre plus longtemps, en meilleure santé... Le sourire en plus.



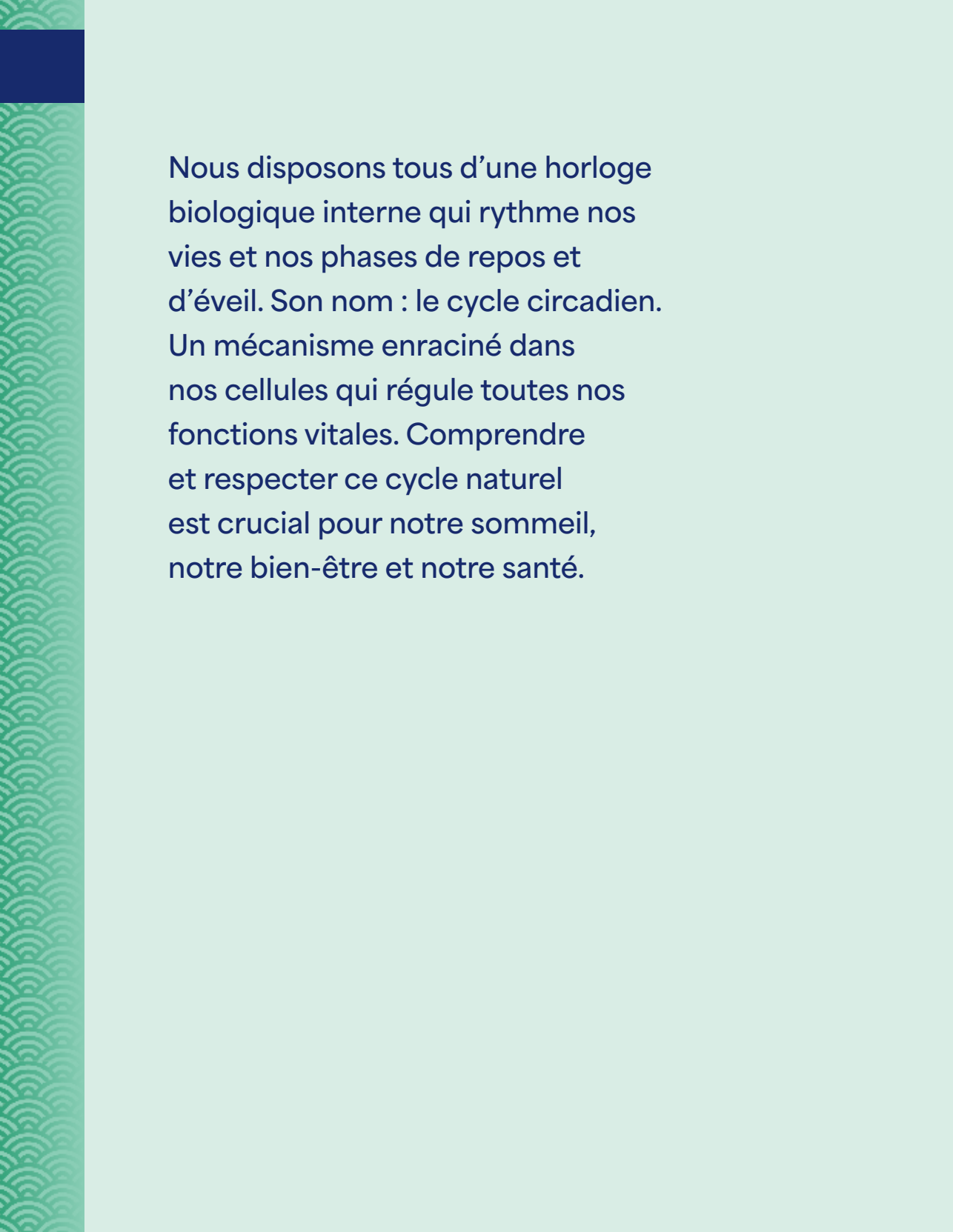
**COMPRENDRE
LE SOMMEIL
POUR EN FAIRE
SON ALLIÉ**

Le cerveau du dormeur, une symphonie neuronale

Nous passons un tiers de notre vie à dormir et pourtant on a préféré sonder les mystères de l'espace à coup de milliards de dollars d'investissement plutôt que d'essayer de comprendre ce qu'il se passe dans notre tête lorsque nous dormons. Absurde non ? Aujourd'hui les neurosciences s'emparent de ce sujet mystérieux avec un objectif : comprendre le sommeil pour mieux dormir. Un champ de recherche passionnant qui nous apprend que c'est à 10 heures du matin que notre vigilance est la meilleure, que notre température corporelle chute à 4 heures 30 pour nous plonger dans un sommeil profond, que notre organisme est une pendule parfaitement réglée faite de 24 heures de veille et de repos, que les heures de sommeil comptent double avant minuit, qu'il existe bel et bien des petits et des gros dormeurs, que chacun dispose de sa propre carte d'identité du sommeil, que nos besoins évoluent au fil du temps, que le sommeil humain est unique et qu'il prend l'apparence d'un train fait de plusieurs wagons... Nous allons vous présenter toutes ces découvertes passionnantes sur le cerveau qui vont vous permettre de comprendre comment fonctionne une bonne nuit de sommeil (chapitre 1) et d'identifier quel type de dormeur vous êtes (chapitre 2).

CHAPITRE

L'importance du cycle circadien sur notre sommeil



Nous disposons tous d'une horloge biologique interne qui rythme nos vies et nos phases de repos et d'éveil. Son nom : le cycle circadien. Un mécanisme enraciné dans nos cellules qui régule toutes nos fonctions vitales. Comprendre et respecter ce cycle naturel est crucial pour notre sommeil, notre bien-être et notre santé.

Le cycle « veille/sommeil »

Si vous vous réveillez chaque jour sans réveil et à la même heure, c'est normal. Quand tout va bien, notre corps est une véritable montre suisse parfaitement réglée. Mais réglée sur quoi au juste ? Sur ce qu'on appelle le cycle circadien. Un processus biologique d'environ 24 heures qui régule la quasi-totalité de nos fonctions métaboliques et qui dicte notre cycle « veille/sommeil ». C'est ce cycle circadien qui rythme nos journées et décide de nos phases de repos et d'éveil.

Deux heures avant votre réveil, quand la lumière du jour pointe le bout de son nez, votre horloge interne va commencer à produire du cortisol, l'hormone de l'éveil. C'est grâce à elle que vous allez pouvoir vous tirer du lit. Entre 6 heures et 8 heures, la sécrétion de cortisol est à son pic. À cette heure-là, nul besoin d'un double expresso pour vous mettre en mouvement. Ce niveau de cortisol va progressivement baisser tout au long de la journée, à mesure que la lumière du jour diminue, pour laisser la mélatonine prendre le relais. Cette hormone du repos va se diffuser progressivement dès 18 heures pour atteindre son acmé entre 2 heures et 4 heures du matin. C'est la mélatonine qui vous permet de vous endormir sereinement et de vous reposer jusqu'au lever du jour avant la reprise de la sécrétion de cortisol... Et ainsi de suite. Un rythme biologique interne de 24 heures inscrit dans chacune de nos cellules, comme l'ont prouvé les travaux des trois lauréats du Prix Nobel de médecine 2017, Jeffrey C. Hall, Michaël Rosbash et Michaël W. Young. La moindre de nos molécules réagit aux effets de la lumière naturelle. Hélas, cette pendule qui gouverne nos vies pour le meilleur

a parfois tendance à se dérégler sous l'effet d'un stress chronique, d'une alimentation déséquilibrée ou de nos mauvaises habitudes de vie. Amis insomniaques, rassurez-vous, nous allons vous donner nos solutions « santé et bien-être » pour que vos nuits soient aussi douces que vos journées.

COCORICO : LA DÉCOUVERTE DU CYCLE CIRCADIEEN EST FRANÇAISE

La découverte d'un cycle circadien qui gouverne nos phases de veille et de sommeil est le fruit d'un jeune géologue français de 23 ans au moment des faits. Son nom : Michel Siffre. Nous sommes en 1962. Il dirige une expérience hors du commun. Son objectif : démontrer qu'il existe une horloge interne à l'être humain imposant à l'organisme un rythme de 24 heures fait de phases de repos et d'éveil. Pour prouver au monde entier que notre organisme est ainsi réglé, quelles qu'en soient les conditions, ce pionnier des expériences de confinement décide de se couper de tout repère temporel, de tout cycle jour/nuit. Il plonge alors 100 mètres sous terre, au fin fond d'une grotte, le gouffre de Tarascon dans les Alpes, pendant une période de deux mois. Deux longs mois au cours desquels il ne reverra plus la lumière du jour. Il n'a ni montre ni calendrier, juste un téléphone le reliant à la surface afin d'informer les scientifiques qui le suivent de ses heures d'éveil, de repos et d'alimentation, données nécessaires aux conclusions de son expérience. Un test extrême avec 98% d'humidité et 3°C à l'intérieur de la grotte en ces mois estivaux. Au bout de quelques jours à peine, Michel Siffre perd peu à peu la notion du temps. Ses cycles de sommeil se décalent de 30 minutes chaque jour par rapport à ceux de la surface. Il finit par prendre son petit déjeuner à 19 heures et par se coucher à midi. Certes, son horloge biologique se dérègle, mais elle obéit encore et toujours à un cycle de 24 heures qui alterne les phases d'éveil et de sommeil.



Le projet a donc porté ses fruits. Michel Siffre en ressort exténué. Pour lui, le temps s'est dilaté. En ce 14 septembre, il pense être à la date du 20 août. Mais l'essentiel est ailleurs. Il a démontré que, même en dehors de tout repère temporel, nous disposons bien d'une horloge biologique interne. Ses temps de veille et de repos cumulés correspondent aux cycles naturels d'une journée terrestre qui suit le rythme du jour et de la nuit. Grâce à lui, la réalité d'un cycle circadien qui rythme la vie des humains est donc prouvée. Alors, on dit merci qui? Merci, Michel.

Le train du sommeil, **attention au départ**

Le train du sommeil est une métaphore poétique utilisée pour décrire le processus naturel du sommeil. Comme un train qui parcourt différentes gares, notre repos passe par plusieurs étapes, allant de l'endormissement léger aux profondeurs du sommeil réparateur, en traversant les cycles du sommeil paradoxal où les rêves prennent vie. C'est ce voyage nocturne essentiel à notre santé que nous allons maintenant entamer.