

Canicule : les 8 conseils pour bien dormir quand il fait chaud

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Quand le thermomètre grimpe en période de canicule, trouver le sommeil devient un véritable défi pour l'organisme.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va voir ensemble quels sont les huit conseils pratiques et efficaces pour rafraîchir vos nuits et retrouver un sommeil réparateur.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Difficile de trouver le sommeil lorsque le thermomètre dépasse les 25 °C la nuit. Voici quelques conseils pour éviter les nuits blanches et trempées de sueur.

Lors des épisodes de canicule, les températures restent élevées même la nuit et empêchent l'organisme de se reposer. Quelques mesures simples permettent tout de même de favoriser le sommeil durant les fortes chaleurs.

1. Prendre une douche tiède avant de dormir

Passer le corps sous l'eau tiède permet à l'organisme de se refroidir et favorise ainsi l'endormissement. Évitez malgré tout le bain ou le jet d'eau glacé qui provoque une augmentation du rythme cardiaque et suscite par contrecoup une production de chaleur par le corps. On peut aussi passer un coup de spray rafraîchissant (gardé au réfrigérateur) sur ses jambes ou sur les draps avant de se mettre au lit.

2. Se vêtir légèrement

Certains préfèrent dormir entièrement nus par forte chaleur, mais cela rend aussi plus vulnérable aux changements de température et vous serez susceptibles de vous réveiller la nuit. Il est donc conseillé de garder une nuisette ou un T-shirt, de préférence en coton pour absorber la transpiration. De même, un simple drap sans couette ni couverture sera le plus approprié.

3. Éteindre son ordinateur

Non seulement la lumière des écrans est néfaste à l'endormissement (il est conseillé d'éteindre ses appareils au moins deux heures avant de se coucher), mais un ordinateur allumé dans votre chambre émet de la chaleur supplémentaire. À bannir : les longues mises à jour durant la nuit.

4. Préparer sa chambre

Pour protéger la chambre de la chaleur, veillez à bien garder les volets et fenêtres fermées durant la journée. En soirée, lorsque les températures retombent un peu, ouvrez au contraire les portes et les fenêtres pour créer un courant d'air. On peut aussi utiliser un brumisateurs pour rafraîchir l'atmosphère. La nuit, les fenêtres peuvent rester entrouvertes, sauf évidemment si on habite au rez-de-chaussée. Pas la peine d'encourager les cambrioleurs ou de se retrouver avec un oiseau ou un chat dans l'appartement.

5. Un oreiller ou un matelas rafraîchissant ?

Plusieurs marques vendent des oreillers ou sur-oreillers rafraîchissants. Certains contiennent du gel qui conserve le froid, d'autres une mousse qui agit comme un réfrigérant au contact de l'eau. Restant frais durant plusieurs heures, ils facilitent l'endormissement et servent à lutter contre la transpiration. Il existe aussi des sur-matelas climatisés à brancher sur une prise électrique.

6. Dîner léger pour mieux dormir

Un repas trop copieux entraîne une augmentation de la température corporelle néfaste à l'endormissement. Privilégiez donc les fruits et légumes frais, salades ou poisson grillé par exemple. Veillez surtout à bien vous hydrater et gardez une petite bouteille d'eau à côté du lit. Sans pour autant boire des litres d'eau... sous peine de se réveiller pour des pauses pipi toutes les deux heures.

7. Se prémunir des moustiques

Pire que la chaleur pour s'endormir : les bourdonnements des moustiques autour de l'oreiller et les boutons qui démangent. Pour éviter les piqûres, les lampes UV attirant et électrocutant les insectes s'avèrent la méthode la plus efficace durant la nuit. À éviter en revanche : les bougies à la citronnelle qui risquent d'enflammer la pièce et émettent une forte odeur pouvant nuire à l'endormissement. Dans les zones réellement infectées, la moustiquaire reste la meilleure prévention.

8. Climatiseur ou ventilateur ?

Une climatisation mal réglée peut provoquer un bon rhume même en une seule nuit. Un écart de 5 °C avec la température extérieure suffit à assurer un bon confort la nuit. Un ventilateur, quant à lui, ne devra pas être orienté directement vers le lit, toujours pour éviter le coup de froid. L'astuce : le placer derrière un drap humide pour augmenter l'effet rafraîchissant.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.

