



ONE LIFE

ONE LIFE · PILIER TROIS

Le Protocole Sommeil

Cinq règles, rien à acheter. Le protocole sommeil que j'applique avec les fondateurs, exactement comme ils le reçoivent, avec ce que la recherche dit de chaque règle et quoi faire les nuits où la tête refuse de s'éteindre.

CASSIO OLIVEIRA · FRACTIONAL CHIEF HEALTH OFFICER

01

Commencez par la chambre, pas par vous

D'abord une étude, parce que c'est elle qui explique pourquoi ce pilier passe avant presque tout le reste. En 2003, des chercheurs de l'Université de Pennsylvanie ont maintenu des adultes en bonne santé à six heures par nuit pendant deux semaines. Leur attention est tombée au niveau de personnes privées de sommeil jusqu'à deux nuits entières, et ils ne se jugeaient qu'un peu somnolents. Six heures, ça semble suffire. C'est tout le problème.

Presque tout ce qui abîme le sommeil d'un fondateur se trouve dans la chambre plutôt que dans le corps. La chambre est aussi la seule partie que vous pouvez corriger ce soir, gratuitement, sans avoir besoin de prendre une seule bonne décision à vingt-trois heures.

Trois choses. Faites-les une fois et elles continuent de travailler pendant que vous les oubliez.

1. Dix-sept à dix-neuf degrés.

Plus frais que la plupart des chambres, et c'est le plus gros levier de ce document. La température interne doit baisser pour que le sommeil profond arrive. Une chambre chaude ne vous empêche pas de vous endormir, elle supprime discrètement la partie de la nuit qui vous répare vraiment.

2. Le noir complet.

Assez sombre pour ne pas voir votre propre main. Pas une pénombre. Si vous êtes en location ou en déplacement, un masque de nuit bon marché fait le même travail qu'un store occultant à mille euros.

3. Le téléphone hors de la chambre.

Pas en mode avion. Hors de la chambre. Le problème n'est pas la notification, c'est que l'objet est à portée de main. Achetez un réveil à sept euros et le débat est clos. C'est la règle à laquelle on résiste le plus, et celle qui change le plus de choses.

02

Fixez l'heure du réveil. Le coucher suivra.

Tout le monde essaie de se coucher plus tôt. Ça ne tient presque jamais, parce que l'heure du coucher est le bout de la nuit sur lequel vous avez le moins de contrôle.

Travaillez l'autre bout.

1. La même heure de réveil chaque jour, à trente minutes près.

Le samedi aussi. Après une mauvaise nuit aussi. Surtout après une mauvaise nuit. L'heure du réveil ancre tout le rythme, et faire la grasse matinée pour récupérer, c'est ce qui le casse pour les trois jours suivants.

2. Sept heures au lit, au minimum.

Au lit, pas endormi. Personne ne dort chaque minute passée allongé, donc sept heures au lit font environ six heures et quelques de sommeil, ce qui est le plancher, pas l'objectif.

3. Sortez dans l'heure qui suit le réveil.

Dix minutes de lumière du jour, même par temps couvert, sans lunettes de soleil. La lumière du matin est le signal le plus fort que reçoit votre horloge interne, et elle règle le minuteur de l'heure à laquelle vous aurez sommeil le soir. C'est elle qui fait tenir l'heure du réveil.

4. Le week-end ne rembourse pas la dette.

Cinq mauvaises nuits et un long dimanche ne soldent pas la dette. Cela décale juste votre horloge interne de deux fuseaux vers l'ouest, et vous commencez le lundi en décalage horaire dans votre propre maison.

Deux apports qui défont tout en silence

Les deux semblent sans rapport avec le sommeil. Les deux décident de la nuit que vous allez passer.

1. Le café avant quatorze heures.

La moitié d'un café est encore dans votre organisme cinq à six heures plus tard, et un quart au bout de dix. Vous vous endormirez quand même après un expresso du soir. Vous aurez juste une moins bonne nuit sans savoir pourquoi, parce que ce qui a lâché, c'était des heures plus tôt.

2. Pas d'alcool dans les trois dernières heures.

Un verre vous fait bien sombrer plus vite, et c'est exactement pour ça qu'il trompe son monde. Ensuite, il démonte la deuxième moitié de la nuit. C'est la raison la plus courante pour laquelle un fondateur dort huit heures, se réveille démolé, et accuse le travail.

Les chiffres derrière les deux. Dans une étude de 2013, la caféine prise six heures avant le coucher réduisait encore le sommeil total de plus d'une heure, et les participants ne s'en rendaient pas compte. L'alcool accélère l'endormissement, puis fragmente la seconde moitié de la nuit et réduit le sommeil paradoxal, celui dont le cerveau se sert pour trier la journée.

Quand la tête refuse de s'éteindre

Certaines nuits, la chambre est parfaite, les règles sont tenues, et vous restez allongé à dérouler la journée du lendemain. Deux techniques, toutes deux utilisées en clinique du sommeil, toutes deux gratuites.

1. La liste de cinq minutes.

Avant de vous coucher, écrivez sur papier la liste des choses à faire demain. Ce qui arrive, pas ce que vous avez terminé. Dans une étude de 2018, les personnes qui faisaient cela s'endormaient plus vite que celles qui écrivaient ce qu'elles avaient déjà fait, et plus la liste était précise, plus elles s'endormaient vite. Les boucles ouvertes cessent de tourner parce qu'elles sont garées dans un endroit en qui vous avez confiance.

2. La règle des vingt minutes.

Éveillé depuis une vingtaine de minutes en pleine nuit ? Levez-vous. Une autre pièce, une lumière faible, quelque chose d'ennuyeux, pas d'écran. Revenez quand vous avez sommeil. Cela semble à l'envers, et c'est un élément central du traitement de première intention de l'insomnie, parce que rester allongé à lutter apprend à votre cerveau que le lit est l'endroit où l'on s'inquiète.

3. Expirez plus longtemps que vous n'inspirez.

Inspirez par le nez sur quatre temps, expirez par la bouche sur six, pendant quelques minutes. Une expiration lente et longue est le levier le plus rapide dont vous disposez sur un système nerveux qui se croit encore au bureau.

Comment savoir que ça a marché, en deux semaines

Une impression est une mesure, et c'est souvent la plus utile de toutes. Mais la mémoire est généreuse avec le passé et floue sur le présent, alors notez-la plutôt que de vous y fier.

Avant de changer quoi que ce soit, notez deux chiffres pendant cinq jours :

L'énergie à 16 h

Sur dix. Notez-la l'après-midi même, parce que vendredi vous ne vous souviendrez pas de mardi.

Les minutes pour s'endormir

Votre estimation honnête suffit. La précision n'est pas le sujet.

Appliquez ensuite les cinq règles pendant quatorze jours, et notez les deux mêmes chiffres pendant cinq jours à nouveau.

L'écart est la seule preuve qui compte, et elle vous appartient, pas à moi. S'il n'y a pas d'écart, le sommeil n'était pas votre problème, et vous venez de vous épargner des mois à courir après le mauvais pilier.

Ce qu'il faut ignorer

Tout ce qui suit se vend très bien et rien de tout cela n'a sa place dans les quatorze premiers jours. Pas parce que tout est inutile, mais parce que c'est de l'optimisation, et l'optimisation récompense ceux qui ont déjà un plancher, elle ne sert pas à le construire.

À ignorer

- | La mélatonine et tous les autres compléments pour dormir.
- | Une montre ou une bague connectée. Vous n'avez pas besoin d'un appareil pour savoir que vous avez mal dormi.
- | Les lunettes anti lumière bleue. Sortir le téléphone de la chambre fait le travail pour sept euros.
- | Tout ce qui vous oblige à acheter quelque chose avant ce soir.

Vous saviez déjà presque tout cela. Savoir n'a jamais été le problème. Choisissez la chambre fraîche et le téléphone, ce soir, et laissez les trois autres suivre.