

## Comment bien dormir quand il fait chaud ?

Par [Morgane Macé](#) 22 juin 2017



**Nourrisson, enfant, adulte ou senior, à chaque âge sa vigilance face aux fortes chaleurs, même quand il s'agit de trouver le sommeil et de dormir sereinement... Des spécialistes nous aident à passer de meilleures nuits malgré les fortes températures.**

Par temps de forte chaleur ou de canicule, il est difficile de s'endormir sereinement, et de passer une bonne nuit quand on est régulièrement réveillé par la chaleur. Médecins et praticiens du sommeil nous donnent quelques conseils pour mieux dormir en été, quand les températures augmentent.

### **Une bonne hydratation pour les nourrissons**

Le plus important pour un bébé est de veiller à son hydratation : le grand danger étant de croire qu'il ne faut pas le déranger pendant qu'il dort, alors que la somnolence est justement un signe de déshydratation. Méfiez-vous s'il dort plus que d'habitude et n'hésitez pas à le garder près de vous pendant la nuit, afin de surveiller son sommeil.

Si la sieste dépasse 1h30, il faut réveiller le nourrisson pour le faire boire et prendre sa température. En cas de déshydratation, donnez-lui son lait à boire à volonté s'il n'a pas les selles liquides et gardez toujours une solution de réhydratation sur vous. Privilégiez les repas liquides et frais, et faites le boire beaucoup entre ces-derniers.

Pour le médecin pédiatre Edwige Antier, pas question de dire « Il dort parce qu'il a chaud », en effet, « le corps d'un jeune enfant supporte mal la chaleur, composé à 90 % d'eau, c'est une petite méduse, dès qu'il fait chaud il se déshydrate et c'est dangereux pour son cerveau » À partir de 26°C, il est conseillé de faire dormir son bébé sans couverture ni pyjama, et de placer une ventilation dans la pièce, pas directement sur lui. En dessous de 26°C, un petit body, assez large et fin suffit pour bien dormir.

### **Des gestes simples pour les adultes**

L'hydratation est encore une fois essentielle, même pour les adultes : il est recommandé de boire régulièrement toute la journée et pas juste avant l'heure du coucher, au risque d'avoir à se relever pendant la nuit. On peut aussi bien garder une bouteille d'eau avec soi près du lit. « Avec la chaleur,

les phases de sommeil profond sont plus difficiles à atteindre et il est normal d'avoir plus de mal à s'endormir » explique le psychiatre Clément Guillet, du laboratoire du sommeil de l'Hôpital de la Chartreuse.

En effet, le corps dépense de l'énergie dès 25°C pour pouvoir se refroidir et s'endormir. »Le sommeil dépend de la température interne du corps, lequel perd un demi degré de sa température normale au moment de dormir » explique le médecin Bertrand de la Giclais, membre de la Société Française de Recherche de Médecine du Sommeil. Prendre un bain ou une douche juste avant de se coucher aide donc à l'endormissement, l'eau devant être davantage froide que tiède. Il ne faut surtout pas prendre de bain chaud, car contrairement à ce que l'on peut penser, cela ne permet pas de mieux s'endormir.

Pour mieux supporter la chaleur, des gestes simples sont bienvenus comme se passer de l'eau sur les avant-bras et les extrémités du corps, dont les mains, les pieds et les tempes. Côté literie, un simple drap suffit. Il est préférable de porter des vêtements légers et amples pour la nuit, en coton si possible, pour absorber la transpiration et laisser circuler l'air. Autre possibilité : humidifier les draps à l'aide d'un brumisateur.

### **Le sommeil des personnes âgées**

Le rythme du sommeil des personnes âgées est différent de celui des adultes car leurs nuits sont plus courtes, « entre 6 et 7 heures de sommeil, dans 90 % des cas », précise le médecin Bertrand de la Giclais. « Souvent les personnes âgées qui vivent en maison de retraite se mettent dans leur lit trop tôt, et se lèvent tard dans la matinée : c'est le meilleur moyen pour mal dormir. Il faut rester couché seulement pendant le temps dédié au sommeil » explique-t-il, quitte à s'asseoir dans un fauteuil le reste du temps.

Pendant une canicule, il faut donc faire baisser la température de la chambre à coucher, voire s'installer exceptionnellement dans une pièce plus fraîche, la température idéale se trouvant entre 18°C et 22°C. Avoir un ventilateur ou une climatisation s'avère très utile et pour ceux qui n'en sont pas équipés, il est possible d'humecter ses rideaux, ou encore de fermer les volets dans la journée, en aérant le soir venu pour perdre quelques degrés.

Du point de vue de la nutrition, il vaut mieux éviter les dîners trop copieux le soir et se coucher à distance des repas, 2 à 3 heures après environ, ce qui prédispose à mieux dormir. Enfin, la tisane est un bon allié pour s'hydrater et permettre au corps de baisser sa température : l'aubépine et la passiflore permettant d'optimiser l'endormissement.