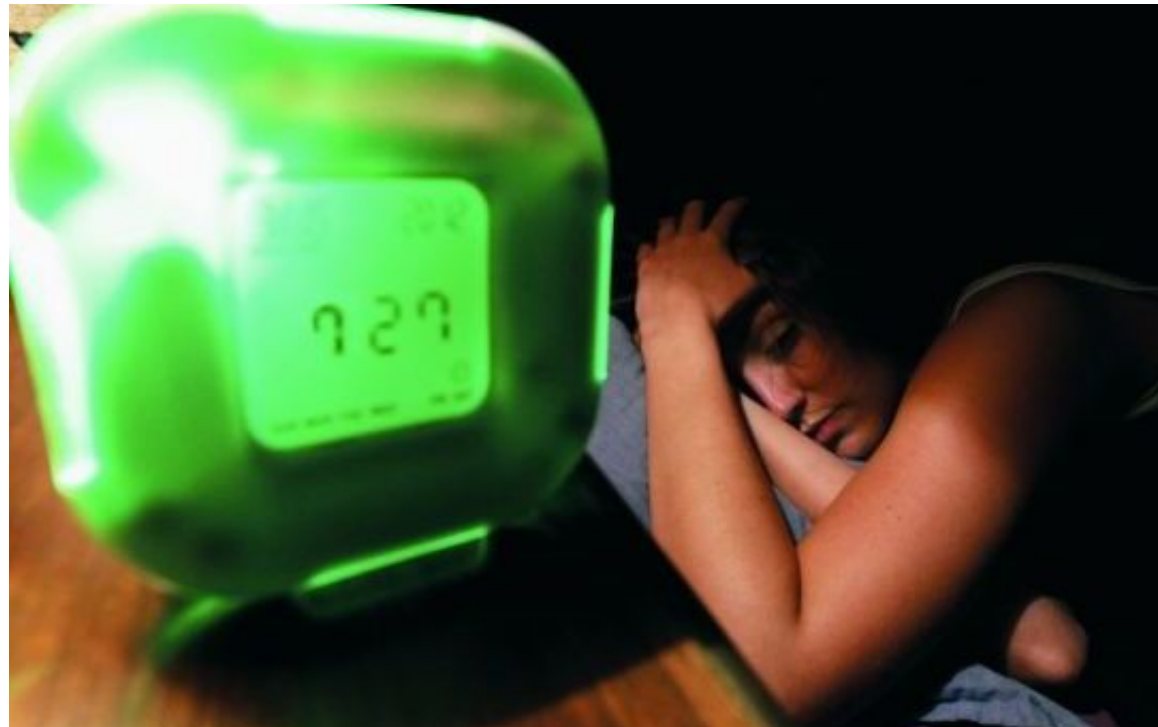


En naviguant sur notre site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour vous proposer une navigation optimale et nous permettre de réaliser des statistiques de visites. ok En savoir plus

Rentrée : maudit réveil !



La touche « SNOOZE » du réveil, synonyme de sursis sous la couette, de microroupillon avant la routine du matin, de prière implorant un laissez-moi encore cinq minutes avant de préparer le petit déjeuner, prendre ma douche, m'habiller... Bref, ce bouton qui active la fonction rappel de sonnerie du réveil, vous êtes nombreux à l'avoir retrouvé ce matin à l'heure H, signant bel et bien la fin des vacances et le retour au travail. Vous ne serez pas seul à appuyer frénétiquement dessus, puisque 64 % des Français ont l'habitude de le faire pour repousser le moment fatidique de la sortie du lit. Problème : la même proportion ne se sent pas plus reposée pour autant. C'est ce que dévoile l'étude* réalisée par Opinion Matters pour Withings, fabricant d'objets de santé connectés. D'après ces résultats, les Français cumulent près de quatre mois de leur vie à appuyer sur cette touche de leur réveille-

matin, un temps pourtant consacré à mal dormir.

On se lève... tout de suite. Pas de petit rab. L'heure de la sonnerie, c'est l'heure du lever et on se fâche définitivement avec la touche « snooze ». « Il faut la bannir », lance, sans autre forme de procès, Sylvie Royant-Parola, médecin, psychiatre, spécialiste du sommeil. « Lorsque vous l'utilisez, vous restez dans un état de somnolence qui n'est pas du tout reposant. Du coup, vous vous levez lorsque vous n'avez plus le choix, ce qui est hyperstressant. Vous êtes mal. Un état qui dure pendant une bonne demi-heure. » Plus de huit Français sur dix vont plus loin et déclarent qu'un mauvais réveil peut ruiner toute leur journée, ce qui, pensent-ils, affecte leur moral (54 %), leur concentration (40 %) et leur bien-être (30 %). Pourquoi l'utiliser alors ? « Parce que je ne me réveille pas avec une seule sonnerie, je me rendors direct », témoigne Olivier.

Mais je ne suis pas du matin ! C'est en effet une bonne raison. Nous avons tous une horloge interne qui est parfois malmenée par les contraintes du quotidien. « Se lever à 7 heures pour amener mon fils à l'école est une torture. Elle va reprendre ! Il a 7 ans et je ne me suis toujours pas habituée », déplore Charlotte, qui travaille dans la restauration, donc tard... « Nous ne sommes pas toujours en accord avec notre rythme spontané, mais l'organisme est plein de ressources et l'immense majorité des gens peuvent s'adapter, explique le docteur Royant-Parola, présidente du réseau Morphée, consacré aux troubles du sommeil et à leur prise en charge. Mais pour cela, la régularité des horaires doit être bien marquée. On se couche le soir à la même heure, pareil pour le réveil. On peut s'accorder une petite grasse matinée, avec une heure et demie de sommeil en plus le week-end, mais pas plus. Il ne doit pas y avoir de rupture de rythme, sinon cela introduit une fatigue. » Toutefois, il reste ce petit pourcentage de malchanceux pour qui il n'y a rien à faire...

Le piège de la touche « snooze » à éviter. Comment faire ? Ceux qui l'utilisent ont, de fait, un peu de temps devant eux. On programme donc le réveil plus tard. « Ce qui est plus récupérateur que cet état où l'on n'est pas vraiment endormi, pas vraiment réveillé », tranche le médecin. Puis si vous ouvrez les yeux plus tôt que prévu, ne les refermez pas en attendant la stridente sonnerie. « Levez-vous et profitez de ce temps pour faire ce que vous n'avez pas le temps de faire habituellement le matin, conseille le docteur Royant-Parola. Un bon bain chaud par exemple, un copieux petit déjeuner ou un réveil câlin... » De quoi nous réconcilier avec cet équipement qui trône sur nos tables de chevet. Quatre Français sur dix avouent en effet avoir déjà désiré fracasser leur réveil.

** Etude réalisée entre le 29 juillet et le 5 août 2014 en France, auprès d'un échantillon représentatif de 1 505 adultes.*

Le Parisien

X