

Le sommeil des adultes en période de confinement

Si les enfants peuvent voir leur sommeil perturbé depuis le début de la crise du coronavirus et encore plus depuis le début du confinement, c'est le cas également pour les adultes : ce peut être en lien direct avec celui des enfants, mais pas nécessairement. D'ailleurs, les personnes sans enfant sont également touchées par ce phénomène, alors qu'elles ne connaissent habituellement pas nécessairement de troubles du sommeil. Cela explique pourquoi Le Vinatier mène actuellement une étude sur l'impact du confinement sur les rythmes circadiens

(https://www.linkedin.com/posts/chvinatier_impact-du-confinement-sur-les-rythmes-circadiens-activity-6657930970571784192-ZE Z)

Ainsi, on relève des couchers et des levers plus tardifs que d'ordinaire, des difficultés d'endormissement, des réveils précoces avec impossibilité à se rendormir. On peut ajouter à cela que le confinement, période de recentrage sur soi, peut entraîner une activité onirique plus dense que le reste du temps, que ce soit sous forme de cauchemars ou de rêves à valence d'introspection.

La « première partie » du confinement, à savoir les deux fois deux semaines, semble avoir globalement été plutôt bien vécue par la population, mais l'annonce de la prolongation d'un mois semble avoir fait vaciller les volontés les plus fortes. En outre, les vacances de printemps engendrent une baisse de l'activité pour des familles contraintes de télétravailler tout en assurant l'école à la maison et le changement d'heure fin mars paraît plus difficile à gérer cette année...

On repère une baisse de l'activité physique, un risque de manque de vitamine D et de lumière naturelle, une augmentation drastique du temps passé sur les écrans divers et variés, le climat anxiogène induit par le virus et tout ce qui l'entoure, les mauvaises nouvelles, maladies ou décès de proches, épreuves financières, tensions intrafamiliales liées au confinement, sans oublier l'augmentation de la consommation d'alcool dans les foyers et la difficulté à trouver de l'intimité et du temps pour soi.

Aussi, tâcher de conserver au maximum son rythme habituel, sortir au moins une fois par jour autour de chez soi, faire de l'exercice physique en intérieur, se donner le temps de cuisiner et maintenir des contacts sociaux, entre autres, semble primordial, afin de bien se préparer à la sortie du confinement. Comme le dit le psychiatre Serge Héféz, « **la structuration du temps donne du sens** ». Et c'est bien la mise en sens (raisons pour lesquelles on se lève le lendemain, intérêt porté à son travail même quand il est rendu difficile par le contexte, sens de l'existence elle-même) qui permet de se laisser porter par les bras de Morphée...