

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 1 : OPTIMISER SA PRÉPARATION

Avant de s'intéresser aux astuces spécifiques au mal de dos, il existe déjà de nombreux conseils à appliquer pour mieux dormir, que l'on ait mal au dos ou non. Nous allons donc commencer par voir 10 astuces pour améliorer son sommeil de façon générale.



Évitez de consommer des boissons caféinées (café, Coca, boisson énergisante, thé peu infusé,..) dans un délai de 6 heures avant d'aller vous coucher. La caféine peut mettre en effet jusqu'à 6 heures pour être complètement éliminée, même si l'on n'en ressent plus l'effet consciemment.

De la même manière, évitez de consommer de l'alcool et de fumer 3 à 6 heures avant l'heure du coucher. Si une cuite peut facilement envoyer quelqu'un dans les bras de Morphée, de petites doses d'alcool tendent à vous garder éveillé.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 1 : OPTIMISER SA PRÉPARATION

Évitez de faire une sieste de plus de 30 minutes pendant la journée. Nous verrons dans l'étape 8 l'art et la manière de faire la sieste !

Par ailleurs, si vous décidez de faire une sieste, il est conseillé de la faire en début d'après-midi.



Faire de l'exercice dans les trois heures qui précèdent l'heure du coucher peut rendre plus difficile l'endormissement. Toutefois, je vous encourage bien entendu à faire de l'exercice (vous le savez bien).

Votre lit devrait uniquement vous servir à dormir (et à faire des câlins à votre partenaire). Passer du temps dans votre lit pour autre chose que le sommeil (regarder la télé, lire, etc) tend à diminuer la qualité de votre sommeil.



# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 1 : OPTIMISER SA PRÉPARATION

Conservez autant que possible des horaires réguliers pour aller vous coucher. Il ne s'agit pas d'avoir des horaires scrupuleux, à la minute près, mais d'une tendance générale stable permettant à votre corps de s'habituer à un certain rythme.



Pour un sommeil de qualité, préférez une chambre sombre, silencieuse et fraîche. N'oubliez pas que votre cerveau est programmé pour rester éveillé s'il perçoit de la lumière ou s'il entend des sons et cherche à les analyser.



Contrairement à ce que nous faisons habituellement, il est recommandé de ne pas utiliser d'appareil électronique et d'éviter les écrans lumineux une heure avant de se coucher. Vous pouvez également installer des logiciels qui filtrent la lumière bleue sur votre ordinateur et votre portable.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?

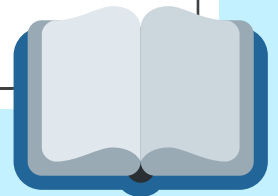


## ÉTAPE 1 : OPTIMISER SA PRÉPARATION

Un diner trop copieux et/ou consommé peu de temps avant d'aller se coucher peut également perturber votre sommeil. À l'opposé, n'allez pas vous coucher en ayant faim non plus. Le plus grand piège est de manger des sucreries le soir avant de dormir. Votre taux de glucose augmente, puis chute en pleine nuit : vous vous réveillez en ayant faim.



Si vous ne parvenez pas à vous endormir en 20-30 minutes... faites autre chose. Sortez du lit, et faites quelque chose de calme, tel que lire un livre avec une lumière douce (la télévision serait un mauvais choix, à cause des lumières de l'écran qui stimulent votre éveil). Retournez vous coucher quand vous vous sentez prêt.



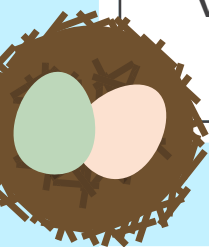
Tout cela peut donner l'impression qu'il y a énormément de règles à suivre à la lettre, et que dormir est une opération très périlleuse. En réalité, vous n'avez pas besoin de tout changer. Je vous donne un maximum de conseils pour que vous puissiez choisir ce qui vous concerne le plus.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 2 : CHOISIR UNE POSITION QUI VOUS CONVIENT

Passons maintenant aux positions pour dormir. Que les choses soient claires dès le début : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position pour dormir. Cela dépend de chaque personne. Si vous trouvez une position confortable et que votre sommeil est restaurateur, cette position est bonne pour vous.



La quasi-absence de mouvement pendant le sommeil est l'une des causes des douleurs matinales. Il peut être une bonne idée de se laisser la possibilité de bouger pendant la nuit, ou au moins d'alterner entre deux positions. Être bloqué par des coussins, ou avoir un matelas (étape 3) trop mou peut donc participer aux douleurs.

Dormir sur le côté est la solution trouvée spontanément par beaucoup de personnes ayant mal au dos. Placer un coussin entre les genoux est souvent conseillé, et pourtant je trouve qu'il y a d'autres variantes intéressantes (car le coussin ne reste pas bien longtemps en place).

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 2 : CHOISIR UNE POSITION QUI VOUS CONVIENT

La technique du traversin : placez-le dans le sens de la hauteur de manière à ce qu'il passe entre vos jambes, et mettez vos bras de part et d'autre. Oui, concrètement il s'agit de serrer le traversin dans ses bras. Cette position présente pour moi plusieurs avantages.


D'abord, cette position a plus de chances de tenir au cours de la nuit. Ensuite, cela vous laisse pas mal de souplesse : vous pouvez replier plus ou moins les jambes, basculer légèrement sur le dos, ou sur le ventre sans perdre votre traversin. Si vous souhaitez investir, choisissez un coussin de maternité pour un confort optimal.

Sur le dos, si la position jambes tendues est désagréable, deux solutions me paraissent raisonnables. La première est de placer un coussin très mince dans le bas du dos pour supporter la lordose lombaire sans l'accentuer. La deuxième est de placer un coussin assez gros sous les genoux, ce qui fléchit un peu les jambes et rend la position plus confortable.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 3 : AVOIR UNE LITERIE ADAPTÉE



Il est assez difficile de faire la part des choses en ce qui concerne la literie, car chaque fabricant cherche, en bon commercial, à vendre ses produits en utilisant un argumentaire bien préparé. Voilà donc plusieurs principes basés sur les quelques études disponibles sur le sujet.

Il est conseillé d'avoir un matelas moyennement ferme pour un confort optimal. Les matelas trop mous ou trop fermes donnent de moins bons résultats. Cependant, qu'est-ce qu'un matelas "moyennement ferme" ?

Les anglo-saxons utilisent une échelle de 1 à 10, 1 étant le plus mou et 10 le plus ferme. L'idéal semble se situer vers 5-6/10. Malheureusement, cette échelle ne semble pas être utilisée en France... Je vous conseille donc d'en parler aux vendeurs avec cette idée d'une fermeté aux alentours de 5 à 6/10.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?

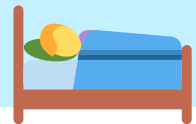


## ÉTAPE 3 : AVOIR UNE LITERIE ADAPTÉE

La fermeté du matelas doit être adaptée en fonction de votre poids : quelqu'un de plus léger aura besoin d'un matelas un peu moins ferme pour obtenir le même résultat, et inversement.



Les matelas à mémoire de forme sont à la mode depuis plusieurs années. Cependant, il n'existe pas d'études évaluant leur réel bénéfice. Vous pouvez choisir cette option si vous le souhaitez, mais en l'état des connaissances actuelles, je vous conseille de choisir en premier une fermeté adaptée (ainsi que d'autres variables comme le matériau, etc).



Enfin, les différents types d'oreillers doivent être choisis en fonction des préférences de chacun, en l'absence d'étude scientifique sur le sujet. Choisir une fermeté intermédiaire pour un bon support de la tête et de la nuque semble être une bonne idée. Attention aux oreillers trop grands qui risquent de ne pas supporter la nuque.



# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 4 : FAIRE QUELQUES MOUVEMENTS AVANT DE DORMIR

Nous avons vu précédemment que le manque de mouvement participe souvent aux douleurs nocturnes et matinales. Heureusement, il existe plusieurs mouvements simples que vous pouvez réaliser avant de dormir, pour vous constituer une sorte de "marge".

Allongez-vous sur le dos, et repliez les jambes pour détendre la paroi abdominale. Placez vos mains sur vos hanches, index en avant, pouces en arrière. Creusez légèrement le bas de dos et sentez votre bassin basculer en avant. Relâchez, puis plaquez doucement le dos contre le lit : cette fois, il bascule en arrière.

(Les bascules de bassin sont décrites et illustrées dans la vidéo n°1)

Dans la même position, faites descendre l'une de vos hanches vers votre pied, tandis que l'autre remonte vers l'épaule. Réalisez ensuite le mouvement inverse. Enfin, placez vos mains de part et d'autre de votre corps, et laissez tomber les genoux d'un côté, puis de l'autre.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 4 : FAIRE QUELQUES MOUVEMENTS AVANT DE DORMIR

Vous pouvez effectuer tous ces mouvements plusieurs fois, en vous donnant par exemple un objectif de 10-15 répétitions pour chaque mouvement. N'oubliez pas d'y associer la respiration et de rechercher la détente dès que c'est possible. Certains mouvements peuvent être désagréables, alors suivez une progression et écoutez votre corps.



N'hésitez pas à faire d'autres mouvements ou d'autres étirements si vous en préférez d'autres. Il n'y a pas de solution unique qui fonctionne pour tout le monde. Ces mouvements sont l'occasion de se détendre et de se préparer à passer une bonne nuit.

Tous ces mouvements sont également intéressants au réveil, pour les mêmes raisons. Pour se lever du bon pied, il est important de prendre quelques minutes pour se remettre en mouvement et s'étirer. Cela vaut le coup d'y investir quelques minutes, même pour les plus pressés !

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 5 : UTILISER LA RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

Une fois de plus, je ne peux que vous conseiller d'essayer la cohérence cardiaque, une fois que vous êtes sur le point d'éteindre la lumière. Il s'agit d'une technique de respiration qui dure 5 minutes. Le principe est simple : inspirer pendant 5 secondes, puis expirer pendant 5 secondes.

Entraînez-vous d'abord à la respiration abdominale : inspirez en gonflant le ventre, et expirez en vidant le ventre. Placer une main sur votre ventre peut vous guider. Une fois que vous maîtrisez cela, essayez de vous caler sur le rythme de la cohérence cardiaque. Cela demande de l'entraînement, notamment pour prolonger son inspiration sur 5 secondes.

Il existe de nombreuses applications gratuites pour avoir un support visuel pendant cet exercice. J'utilise personnellement "Ma Cohérence Cardiaque" sur Android, pour suivre le mouvement d'une petite balle qui monte et descend au rythme de la respiration.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 5 : UTILISER LA RESPIRATION POUR SE DÉTENDRE

Voilà trois autres techniques, présentées par ordre de difficulté. Vous trouverez des supports visuels sur internet. La première est la respiration carrée : inspirez par le nez pendant 4 secondes, bloquez la respiration 4 secondes, soufflez par la bouche pendant 4 secondes, et bloquez de nouveau la respiration 4 secondes avant de recommencer.

La seconde est la respiration 4-6-2 : inspirez par le nez pendant 4 secondes, expirez doucement par la bouche pendant 6 secondes, et bloquez la respiration pendant 2 secondes. Pour les trois techniques de cette page, focalisez-vous sur le rythme plutôt que sur la localisation de la respiration.

Enfin, la technique ultime : la respiration 4-7-8. Inspirez par le nez pendant 4 secondes, bloquez votre respiration (sans tension) pendant 7 secondes, puis expirez doucement à travers des lèvres serrées pendant 8 secondes. Je vous conseille d'utiliser un support vidéo, au moins au début.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 6 : RESTER ZEN MÊME EN CAS DE DIFFICULTÉ

Après avoir passé en revue un certain nombre de techniques, il est important de prendre conscience du paradoxe du sommeil. Avez-vous déjà réussi à vous forcer à dormir ? La réponse est non. Parfois, redoubler d'efforts pour atteindre un objectif provoque l'effet inverse. C'est le cas du sommeil, et je souhaite vous aider à sortir de ce cercle vicieux.



Prenons pour exemple les techniques de respiration que nous venons de voir. Essayer de se détendre en gardant en tête "Il faut que cela m'aide à bien dormir" a de fortes chances d'échouer. Je vous conseille plutôt de faire cet exercice pour le plaisir et la détente qu'il procure, peu importe le résultat obtenu par la suite.

Globalement, il s'agit d'être présent à ce qu'il se passe ici et maintenant. Lorsqu'on a des difficultés à dormir, on cogite beaucoup. On pense au sommeil que l'on perd et on imagine déjà la fatigue du lendemain et ses conséquences. Toutes ces pensées nous obsèdent et nous gardent éveillé.

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 6 : RESTER ZEN MÊME EN CAS DE DIFFICULTÉ

Sans vouloir faire un passage sur le développement personnel, notre réaction à un évènement est souvent bien plus importante que l'évènement en lui-même. Lutter à tout prix contre l'insomnie (ou la douleur) convainc votre cerveau qu'il s'agit d'une menace qui nécessite toute votre attention.

Difficile de s'endormir dans ces conditions...



Il s'agit d'identifier toutes les pensées qui traversent votre esprit lorsque vous avez ce genre de difficultés : "Je ne vais pas réussir à m'endormir", "Je dois avoir un problème", "Je vais être crevé demain", "Cela va être de pire en pire", etc. Les pensées ne sont pas des faits ! Prendre de la distance par rapport à ses pensées ne pourra que vous aider pour la suite.

Si vous avez des difficultés à dormir depuis plusieurs mois ou plusieurs années, beaucoup de ces pensées sont devenues automatiques. Tellement automatiques que vous n'en ressentez plus que les conséquences : anxiété, coeur qui bat plus vite,.. Laissez vous du temps pour progresser sur ces points-là.



# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 7 : PLANIFIER EFFICACEMENT SON SOMMEIL

Le temps de sommeil recommandé pour un adulte est entre 7 et 9 heures par nuit. Dormir moins de 7 heures par nuit est associé à plus de maladies cardio-vasculaires et à plus de douleurs. C'est pour cela que je crée cette fiche : le sommeil, comme l'exercice, procure des bienfaits qu'aucun médicament ne peut apporter.

Chaque cycle de sommeil dure environ 1h30 (cela varie d'une personne à l'autre). Afin de ne pas vous réveiller au milieu d'un cycle (et ressentir de la fatigue), vous pouvez remonter de cycle en cycle depuis l'heure de votre réveil pour savoir à peu près quand vous couchez.

Si vous savez à l'avance qu'une nuit sera plus courte, n'hésitez pas à dormir un peu plus les nuits précédentes ainsi que les nuits suivantes. Cela peut atténuer les effets du manque de sommeil. Néanmoins, cela doit rester occasionnel, car souvenez-vous que la régularité est la clé !

# Comment bien dormir quand on a mal au dos ?



## ÉTAPE 8 (BONUS) : L'ART DE LA SIESTE

La sieste peut être un outil redoutable pour retrouver des forces et de l'énergie mentale au milieu d'une journée, notamment si la nuit précédente n'a pas été satisfaisante. Je vous conseille de mettre une alarme pour vous réveiller au bout de 20-25 minutes.



Cette durée correspond à la phase de sommeil léger, de laquelle vous pouvez vous réveiller sans trop de difficultés. Si vous dépassez la demi-heure, en revanche, vous entrez en sommeil profond, et vous aurez, comme on dit, la tête dans le postérieur en vous réveillant.

Si vous avez réellement besoin de faire une sieste plus longue, comptez un cycle entier (1h30) pour vous réveiller au bon moment. Dernière astuce : avant de faire une sieste de 20 minutes, buvez un café : la caféine commencera à faire effet au moment de votre réveil !







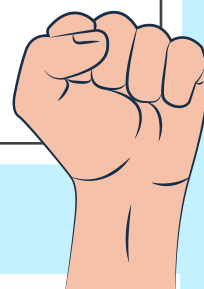
# Comprendre Son Dos

## DERNIÈRES RECOMMANDATIONS

Changer ses habitudes est l'une des choses les plus difficiles. Cela demande de la motivation et du temps. Heureusement, toutes les choses que nous avons vues n'ont pas besoin de changer. Expérimentez-les, et conservez ce qui vous correspond le plus.



Le mal de dos et le sommeil sont liés de différentes manières. Je vous ai proposé autant de pistes pertinentes que possible, pour augmenter vos chances de trouver une solution.



Même lorsque c'est le mal de dos qui vous réveille, ce n'est pas nécessairement l'unique cause de vos nuits difficiles. N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé spécialisé dans les troubles du sommeil si vous ne voyez pas d'évolution.