

## À propos de 60 millions de consommateurs

60 millions de consommateurs et son site [www.60millions-mag.com](http://www.60millions-mag.com) sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

# sommaire

|   |   |
|---|---|
| Édito .....   | 3 |
| Entretien avec Sylvie Royant-Parola, psychiatre<br>« Il faut une éducation au sommeil » ..... | 6 |
| Bébé, ado, adulte, senior<br>Les mille vies du dormeur .....                                  | 9 |

## MIEUX GÉRER SON SOMMEIL ..... 16

|  |    |
|--|----|
| 10 étapes pour une bonne nuit .....  | 18 |
| <b>Autotest</b><br>Marmotte ou oiseau de nuit ? .....                        | 21 |
| <b>Montres et bracelets connectés</b><br>La technologie à la rescousse ..... | 26 |
| <b>Activité physique</b><br>Le sport au secours de vos nuits .....           | 30 |
| <b>Alimentation</b><br>Combien, quoi, quand manger .....                     | 33 |
| <b>Apnée du sommeil</b><br>Perdre du poids peut faire la différence .....    | 36 |
| <b>Respiration</b><br>Inspirez, expirez, dormez ! .....                      | 38 |
| <b>Dette de sommeil</b><br>Les bonnes recettes des skippers .....            | 40 |
| <b>Repos diurne</b><br>Éloge de la sieste .....                              | 43 |
| <b>Réveils</b><br>Sortir du lit plus facilement .....                        | 46 |
| <b>Silence</b><br>Quels bouchons d'oreilles pour s'isoler ? .....            | 50 |
| <b>Essai couettes</b><br>Des performances inégales .....                     | 52 |

## DICO DES MAUX ..... 56

|   |    |
|---|----|
| <b>Bienfaits</b><br>Réveillez votre santé ! ..... | 58 |
| <b>Maux et remèdes</b>                            |    |
| • Apnée du sommeil .....                          | 62 |
| • Bruxisme .....                                  | 63 |



|   |    |
|---|----|
| • Cauchemars .....                            | 64 |
| • Crampes des membres inférieurs .....        | 64 |
| • Insomnie .....                              | 65 |
| • Mélatonine .....                            | 66 |
| • Narcolepsie .....                           | 70 |
| • Pipi au lit (énurésie) .....                | 70 |
| • Plantes .....                               | 72 |
| • Nycturie .....                              | 76 |
| • Ronflement .....                            | 76 |
| • Somnambulisme et terreurs nocturnes .....   | 77 |
| • Somnifères .....                            | 78 |
| • Syndrome des jambes sans repos .....        | 81 |
| • Thérapie cognitive et comportementale ..... | 82 |

### Effets secondaires

Ces médicaments qui empêchent de bien dormir ..... 86

## DOSSIER CHEVEUX ..... 89

|  |    |
|--|----|
| <b>Produits antichute</b><br>Trop de promesses, peu d'effets ..... | 90 |
| <b>Cuir chevelu</b><br>Faut-il craquer pour les soins ? .....      | 93 |
| <b>Essai colorations</b><br>L'efficacité sans la toxicité ? .....  | 95 |

## Les experts qui nous ont aidés pour ce numéro

- Pr Anne-Laure Borel, médecin nutritionniste, CHU de Grenoble
- Dr Agnès Brion, psychiatre
- Dr Didier Cugy, médecin du sommeil
- Sylvain Dagneaux, psychologue et chargé d'évaluation du Réseau Morphée
- Yves-Vincent Davroux, respirologue et spécialiste du sommeil, Lille
- Dr Séverine Derbré, professeur de pharmacognosie, université d'Angers
- Dr Nathalie Delphin, présidente du Syndicat des femmes chirurgiens-dentistes
- Dr Alice De Sanctis, pneumologue, responsable du Centre d'exploration du sommeil du centre hospitalier de Versailles
- Dr François Duforez, spécialiste en médecine du sport et du sommeil, Hôtel-Dieu, Paris
- Brice Faraut, chercheur en neurosciences au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu, Paris
- Dr Justine Fria-Masson, pneumologue, Hôpital Bichat-Claude-Bernard, Paris
- Dr Pierre-Alexis Geoffroy, psychiatre et médecin du sommeil
- Dr Sarah Hartley, unité du sommeil de l'hôpital Raymond-Poincaré, Garches
- Dr Sandrine Launois-Rollinat, médecin du sommeil
- Patrick Lesage, spécialiste du sommeil et de la vigilance
- Pr Pierre Philip, chef de service universitaire de médecine du sommeil, CHU de Bordeaux
- Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, hôpital Antoine-Béclère, Clamart
- Dr Benjamin Pradère, urologue à Toulouse, membre de l'Association française d'urologie
- Dr Marc Rey, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)
- Pr Renaud Tamisier, directeur du centre d'exploration du sommeil, CHU de Grenoble
- Dr Laurent Yona, ORL

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale ne peut être représentée. Les prix, relevés sur Internet ou en magasin, peuvent fortement varier selon les points de vente.

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty images, Adobestock, Shutterstock