**Annexe au communiqué de presse : «*1,5 million de Belges se lève du pied gauche presque tous les matins*»**

# Douwe Egberts s’attaque à la mauvaise humeur matinale (« Grognonite »)

## Pourquoi certaines personnes sont-elles « grognonnes » ?

La raison la plus évidente concerne la **qualité et la quantité de sommeil**, du moins quand elles ne sont pas suffisantes. Ainsi, une personne sur 5 (18,7 %)[[1]](#footnote-1) souffrant de mauvaise humeur matinale n’est pas satisfaite de la qualité de son sommeil et 1 sur 3 (33,1 %) ne dort pas les 6 à 8 heures par nuit recommandées. Six personnes sur 10 (59,8 %) font quant à elles état d’un rythme de sommeil irrégulier.

Deuxième explication possible : le **chronotype**, à savoir le fait que certains soient plutôt du soir (ils vont dormir tard et n’aiment pas se lever tôt) et d’autres du matin (ils vont dormir tôt et se lèvent tôt sans problème). Lorsqu’une personne souffre de mauvaise humeur au réveil, il y a de fortes chances qu’elle soit du soir : c’est le cas de 7 personnes sur 10. Bonne nouvelle : on devient de plus en plus du matin avec l’âge, ce qui explique les différences générationnelles au niveau des résultats (cf. encadré 1).

La troisième cause est liée à ce que l’on appelle « l’**inertie du sommeil** », comme l’explique l’experte Myriam Kerkhofs: « *L’inertie du sommeil désigne l’état dans lequel nous sommes entre le moment où nous nous réveillons et le moment où nous sommes complètement éveillés. Le système 'sommeil-éveil' de notre cerveau fonctionne un peu comme un interrupteur, mais la transition prend un peu de temps. Les parties de notre cerveau ne 'se réveillent' vraisemblablement pas toutes en même temps. Pendant cette période, nous avons un rendement relativement médiocre : notre mémoire, notre attention, notre capacité décisionnelle et notre motricité sont loin d’être optimales et notre humeur loin d’être positive. L’inertie du sommeil peut durer d’une minute à deux heures.* » Quelques 6 personnes sur 10 (63,7 %) souffrant de mauvaise humeur matinale connaissent ce phénomène, contre 1 sur 5 (20,6 %) pour les Belges qui n’en souffrent pas.

## Conseils pour lutter contre la mauvaise humeur matinale

1. Stimulez vos sens !
	* Vue : simulez le lever du soleil en laissant entrer progressivement la lumière.
	* Ouïe : éveillez-vous en musique, de préférence en augmentant progressivement le volume.
	* Odorat et goût : les odeurs et les goûts associés au matin stimulent le cerveau. Le café arrive en tête, mais l’odeur du savon et celle du pain grillé ont un effet similaire.
	* Température : le corps se réchauffe au réveil. Contrez cet effet en vous aspergeant le visage et les mains d’eau froide.
2. Activez vos muscles !
	* N’appuyez pas sur le bouton « snooze » du réveil. Fixez-vous une limite : décidez de vous lever à la fin d’une chanson ou d’une actualité. Votre corps est éveillé, maintenez-le éveillé.
	* Bougez ! Allez travailler à vélo ou allez promener le chien. Tout stimulant physique accélérera le processus.
3. N’évitez surtout pas les contacts sociaux, même si vous avez envie de rester dans votre bulle…
4. Prenez soin de votre sommeil !
	* Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures, y compris le week-end…
	* Évitez les boissons caféinées ou l’alcool pendant les heures qui précèdent le coucher.
	* Une activité physique le matin ou en début d’après-midi (pas en soirée) améliore le sommeil.
	* Vous avez faim ou vous avez trop mangé ? Votre sommeil sera perturbé. Un en-cas léger avant le coucher : rien de tel pour bien dormir !
	* Oubliez vos soucis et évitez de vous torturer l’esprit. Vous ne trouvez pas le sommeil ? Allez vous détendre dans une autre pièce pour que vos pensées s’envolent littéralement.

Pour poser des questions ou obtenir des informations, contactez :

Ketchum – Anne-Claire Verbeeren
anne-claire.verbeeren@ketchum.com
+32 2 550 00 78

Infos complémentaires sur le Dr. Myriam Kerkhofs

Myriam Kerkhofs, Docteur en psychologie, dirige le Laboratoire de Sommeil du CHU de Charleroi. Elle s’intéresse principalement aux insomnies et à la fatigue ainsi qu’aux conséquences du manque de sommeil sur la vigilance, le bien-être et la santé.

1. Sondage réalisé par le bureau indépendant iVox auprès de 1.000 Belges (18+) [↑](#footnote-ref-1)