

# RESPIRER MIEUX LA NUIT

Gorge irritée au  
réveil ?

Ce n'est pas  
"juste l'hiver".



**RespirerSec**

en collaboration avec

**VITALGAM**

**NOTE :** Ce guide traite du confort respiratoire nocturne. Si vos symptômes persistent ou s'aggravent, demandez un avis médical.

# SOMMAIRE

Cliquez sur un titre pour accéder directement à la page correspondante.

- **VOUS NE DORMEZ PAS “MAL”. VOUS VOUS ADAPTEZ**
- **CE N’EST PAS ANODIN.**
- **À 3H DU MATIN : L’AIR, L’ENNEMI INVISIBLE**
- **AIR TROP SEC : L’AGRESSION SILENCIEUSE**
- **AIR MOINS RENOUELÉ : LE CO<sub>2</sub> MONTE**
- **LE CERCLE VICIEUX DU FROID**
- **MUQUEUSES : VOTRE PREMIÈRE BARRIÈRE**
- **LE PARADOXE DE L’AIR FRAIS**
- **POURQUOI VOUS TOUSSEZ LA NUIT**
- **LES 3 ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT**
- **LES SOLUTIONS “DE SECOURS” (EFFET COURT)**
- **BOL D’EAU, SERVIETTE, COUETTE : DÉPANNAGE**
- **HUMIDIFICATEURS : BONNE IDÉE... MAIS**
- **AÉRATION : INDISPENSABLE... MAIS PIÉGEANTE LA NUIT**
- **HUMIDITÉ & TEMPÉRATURE : LES BONS REPÈRES... MAIS PAS MAGIQUES**
- **LE VRAI CAHIER DES CHARGES D’UNE NUIT CONFORTABLE**
- **PLAN D’ACTION : DÈS CE SOIR**
- **NE PLUS CHOISIR ENTRE DEUX INCONFORTS**
- **DÉCOUVRIR LE PROJET (RESPIRERSEC \* VITALGAM)**

# VOUS NE DORMEZ PAS “MAL” . VOUS VOUS ADAPTEZ.

Vous pensez mal dormir. En réalité, votre corps s'adapte à un inconfort nocturne.

Le plus vicieux ? En journée, ça s'atténue... donc vous passez à autre chose.

Mais la nuit, votre corps compense. Encore. Et encore.

## **Les 3 signaux les plus fréquents :**

- Gorge sèche / irritée au réveil
- Nez bouché la nuit (alors qu'en journée ça va mieux)
- Toux nocturne (souvent vers 2-4h)

Ce n'est pas “juste l'hiver”.

C'est souvent le signe d'un air trop sec, trop froid sur les muqueuses, ou insuffisamment renouvelé.

👉 *La suite va vous montrer pourquoi — et surtout quoi faire, sans vous ruiner.*

# CE N'EST PAS ANODIN.

**Gorge sèche au réveil.**

**Nez bouché.**

**Toux nocturne (souvent vers 2–4h).**

C'est fréquent. Et pourtant, ce n'est pas anodin.

Quand votre sommeil est fragmenté ou que votre respiration est irritée, vous récupérez moins bien.

Et quand il y a des enfants à la maison, ça se voit tout de suite : **réveils, irritabilité, fatigue...** tout le monde trinque.

**Le vrai sujet :**

vous ne devriez pas avoir à choisir entre “tenir bon” et “bien dormir”.

👉 Dans la suite, on va mettre des mots simples sur les causes (air trop sec, air trop froid sur les muqueuses, air insuffisamment renouvelé)... et surtout quoi faire, sans exploser le budget.

# À 3H DU MATIN : L'AIR, L'ENNEMI INVISIBLE

**Imaginez votre chambre à 3h du matin :**

- Fenêtre fermée, chauffage qui tourne.
- Grille d'aération en haut de fenêtre (ouverte... ou condamnée).
- Vous êtes sous une couette chaude... mais votre visage respire l'air de la pièce.

**Le détail** que personne ne vous explique : la nuit, vous ne vivez pas “dans une chambre”. Vous vivez dans un micro-environnement autour de votre tête.

Pendant 6–8h :

- l'air peut devenir plus sec à cause du chauffage,
- et moins renouvelé si tout est fermé.

**Résultat :**

Vous ne manquez pas de volonté.

Vous subissez une configuration “standard” qui n'a pas été pensée pour le confort des voies respiratoires pendant 6–8h d'affilée.

☞ *Et c'est exactement pour ça que beaucoup de “solutions” semblent aider... puis ne tiennent pas toute la nuit.*



# AIR TROP SEC : L'AGRESSION SILENCIEUSE

## **Votre chauffage chauffe.**

Mais il assèche aussi l'air.

Plus la température monte, plus l'air peut devenir sec (selon l'air extérieur et la ventilation).

Et quand l'air devient sec, vos muqueuses encaissent en premier.

Ce que ça provoque (sur 6–8h) :

- Gorge et nez qui se dessèchent
- Irritation au réveil
- Besoin de boire immédiatement
- Sensation de “gorge fragile” (comme une alerte)

## **Repère simple :**

En hiver, une chambre peut passer d'un niveau confortable à un air beaucoup plus sec.

☞ *Et ça suffit à rendre vos nuits inconfortables !*



# AIR MOINS RENOUVELÉ : LE CO<sub>2</sub> MONTE

## La nuit, c'est simple :

Vous inspirez de l'air. Vous expirez du CO<sub>2</sub> (et de la vapeur d'eau). Dans une chambre fermée sans renouvellement, le CO<sub>2</sub> augmente progressivement. Ce n'est généralement pas "dangereux" dans une chambre classique... mais ça suffit souvent à créer un air perçu comme :

- Plus lourd
- Moins agréable
- Associé à un sommeil plus léger, des micro-réveils, parfois des maux de tête au réveil

## Le point que personne ne vous dit :

Vous pouvez avoir une chambre "bien chauffée"... et pourtant vous réveiller fatigué. Parce que le confort, ce n'est pas que la température : c'est aussi l'air que vous respirez pendant 6–8h.

**Pourquoi ça monte ?** Parce qu'une chambre est un volume limité : si l'air ne se renouvelle pas, le CO<sub>2</sub> expiré s'accumule progressivement.



# LE CERCLE VICIEUX DU FROID

## Ça commence toujours pareil :

Vous avez froid → vous fermez tout.

Air frais = désagréable → vous montez le chauffage.

Chauffage plus fort → air plus sec.

Air sec + nuit entière → gorge irritée, nez bouché.

Pour “ne plus subir” → vous fermez encore plus...

Et l'air se renouvelle moins.

## Résultat :

Vous pensez résoudre le problème du froid.

En réalité, vous créez un combo qui ruine les nuits : air sec + air peu renouvelé.

👉 Et c'est là que beaucoup de gens se retrouvent coincés :

- soit on laisse entrer de l'air frais (et ça irrite)
- soit on ferme tout

(et l'air se charge)



# MUQUEUSES : VOTRE PREMIÈRE BARRIÈRE

**Vos muqueuses (nez + gorge) sont vos gardiennes :**

Elles filtrent, humidifient, protègent.

Mais elles ne peuvent le faire correctement que si elles restent hydratées.

Quand l'air est trop sec (ou trop froid sur les muqueuses), elles s'assèchent.

Et à partir de là, vous sentez tout de suite la différence :

- Gorge "rayée" au réveil
- Nez qui se bouche la nuit
- Irritation, besoin de boire

**Ce n'est pas une question d'être "fragile".**

C'est mécanique : 6-8h d'exposition, tous les soirs, ça finit par se faire sentir.

Et avec des enfants, c'est souvent encore plus visible :  
muqueuses plus sensibles + sommeil plus léger  
= réveils plus faciles.

👉 *La suite : comprendre pourquoi l'air frais peut irriter même quand l'humidité "semble" correcte.*



# LE PARADOXE DE L'AIR FRAIS

Vous l'avez peut-être remarqué : même avec une humidité "correcte" (ex. 40–50%), l'air frais peut irriter la nuit.

## Pourquoi ?

Parce que la nuit, vous ne respirez pas comme en journée :

- Respiration plus lente et plus profonde
- Position allongée (gorge plus exposée)
- Muqueuses plus sensibles au contraste thermique (air froid vs corps chaud)

## Résultat :

L'air frais, même humide, peut agresser pendant 6–8h d'affilée.

## Les signes typiques :

- Gorge sèche et irritée
- Sensation de "début d'angine"
- Besoin de boire immédiatement au réveil

Ce n'est pas "dans votre tête".

C'est votre corps qui a compensé toute la nuit.

👉 La suite : pourquoi la toux est souvent pire la nuit que le jour.

# POURQUOI VOUS TOUSSEZ LA NUIT ?

## **En journée, vous êtes debout :**

les sécrétions s'écoulent plus naturellement.

## **La nuit, allongé :**

- ça stagne plus facilement dans la gorge
- votre corps déclenche la toux pour évacuer

## **Et ça donne souvent ce scénario :**

toux → réveil → eau → rendormissement → puis ça recommence.

## **Le paradoxe :**

Vous dormez pour récupérer.

Mais votre organisme passe la nuit à compenser l'irritation (air trop sec / air trop frais sur les muqueuses) et/ou un air insuffisamment renouvelé. Ce n'est pas une fatalité.

Mais ça mérite mieux qu'un compromis permanent.

👉 *La suite : les erreurs "logiques" qui aggravent tout... sans que vous vous en rendiez compte.*



# LES 3 ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT

## **ERREUR #1 : condamner les grilles d'aération**

Ce que vous pensez : "l'air frais me glace, je vais tomber malade."

### **La réalité :**

vous réduisez le renouvellement d'air.

### **Le dilemme :**

- Grilles ouvertes → air frais qui peut irriter
- Grilles fermées → air moins renouvelé, parfois plus "lourd"



# LES 3 ERREURS QUI AGGRAVENT TOUT *(SUITE)*

## **ERREUR #2 : surchauffer la chambre**

“Je monte à 22°C.” La réalité : vous pouvez assécher l'air... et donc vous réveiller avec des muqueuses irritées. On lit souvent : **16–19°C pour dormir.**

Oui, c'est une bonne plage pour la physiologie du sommeil. Mais dans la vraie vie, beaucoup ressentent l'air frais comme agressif pour la gorge.

**Le vrai problème** n'est pas seulement la température : c'est le combo air frais + air sec (ou air sec tout court).

## **ERREUR #3 : ignorer les signaux**

Gorge sèche = “normal”.

Nez bouché = “hiver”.

Toux nocturne = “je couve”.

**Non** : ce sont souvent des signaux d'un environnement nocturne qui agresse vos voies respiratoires.

👉 *La suite : les solutions “de secours” qui soulagent... mais ne tiennent pas toute la nuit.*

# LES SOLUTIONS “DE SECOURS”

## ✓ La douche chaude (30 min de répit)

La vapeur hydrate : effet immédiat. Vous respirez mieux, vous vous endormez plus facilement.

### Le problème :

l'effet retombe en 20–30 minutes.

Vous ne pouvez pas prendre une douche toutes les 2 heures.

### À retenir :

Ces solutions soulagent... mais elles ne sont pas conçues pour tenir 6–8h.

👉 *Page suivante : pourquoi les solutions “maison” aident un peu... mais rarement là où vous respirez vraiment.*



# BOL D'EAU, SERVIETTE, COUETTE : DÉPANNAGE

## ✓ Bol d'eau sur le radiateur (mieux que rien)

Oui, ça aide un peu. Mais souvent :

- Un bol de 500 ml met longtemps à s'évaporer
- La vapeur reste locale
- Et se diffuse rarement jusqu'à votre zone de respiration près du lit → gain souvent marginal, utile en dépannage.

## ✓ Serviette mouillée

Évaporation naturelle, léger gain... souvent insuffisant pour 20–30 m<sup>3</sup>, et pas toujours pratique. (Voir nos exemples en vidéo)

## ✓ Dormir sous la couette

Micro-climat chaud et humide (votre respiration)...mais sensation d'étouffement, trop chaud, sommeil dégradé.

## Conclusion :

vous cherchez du confort, mais vous créez souvent un autre inconfort.

👉 La suite : la “bonne idée” que beaucoup achètent... et pourquoi ça ne marche pas toujours sur la zone de respiration.



# HUMIDIFICATEURS : BONNE IDÉE... MAIS

Acheter un humidificateur, c'est une bonne intuition.

Le point qui bloque souvent : **la distance**.

Un humidificateur humidifie surtout le volume de la pièce.

Or vous, ce que vous ressentez la nuit, c'est surtout le **micro-environnement** autour du visage.

Et il y a 3 raisons classiques d'abandon :

- réglage mal maîtrisé → condensation / moisissures / acariens
- entretien nécessaire → sinon l'air diffusé peut devenir "sale"
- bruit sur certains modèles → sommeil perturbé

## **Conclusion simple :**

ce n'est pas "nul".

C'est juste souvent pas pensé pour votre zone de respiration, ni pour être utilisé durablement.

☞ *La suite : l'aération est essentielle... mais elle vous met souvent face à un dilemme.*



# AÉRATION : INDISPENSABLE... MAIS PIÉGEANTE LA NUIT

On vous dit : **“aérez 10 minutes avant de dormir.”**  
Oui, c’est nécessaire.

Mais beaucoup font “au mieux” :

- Grilles condamnées la nuit (air frais désagréable)
- Aération le matin
- Aération le soir avant le coucher

**Le problème** : pendant 6–8h, parfois aucun renouvellement d’air. Et c’est là que l’air devient moins agréable.

**Le dilemme réel** :

- Aération en continu = air frais qui peut irriter
- Aération décalée = air moins renouvelé pendant la nuit

**La clé** : l’aération est essentielle, mais elle ne devrait pas vous forcer à choisir entre deux inconforts.

👉 *Prochaine étape : comprendre les repères (humidité / température) ... et pourquoi ils ne suffisent pas toujours.*



# HUMIDITÉ & TEMPÉRATURE : LES BONS REPÈRES... MAIS PAS MAGIQUES

On lit souvent des repères simples — et ils sont utiles :

Humidité relative (souvent) : 40–60%

- Trop bas → inconfort, sécheresse
- Trop haut (ex. >70%) → condensation, moisissures, acariens

**⚠ Mais attention** : l'humidité “de la pièce” ne suffit pas toujours à expliquer une gorge sèche. Le point que presque tout le monde rate : L'humidité affichée au mur  $\neq$  l'humidité dans votre zone de respiration. Et surtout : un air frais, même “à 40%”, peut irriter s'il est ressenti comme trop froid sur les muqueuses pendant des heures.

**Pareil pour la température** :

- 16–19°C peut être physiologiquement intéressant
- mais si l'air frais agresse vos muqueuses, vous aurez un réveil “gorge irritée”

**Conclusion** : le confort nocturne, ce n'est pas un chiffre.

C'est l'association température + humidité + proximité de respiration + durée (6–8h).

👉 *La suite : le vrai cahier des charges d'une solution qui tient toute la nuit.*

# LE VRAI CAHIER DES CHARGES D'UNE NUIT CONFORTABLE

## **Vous êtes souvent coincé entre :**

- Température idéale... mais air agressif
- Température plus chaude... mais air plus sec
- Aération continue... mais courant d'air
- Pièce fermée... mais air moins renouvelé

La bonne approche n'est pas de "tester au hasard".

C'est de définir **le cahier des charges** d'une vraie solution nocturne (sans bricolage permanent).

## **Une solution réellement utile la nuit doit :**

1. Renouveler l'air **sans vous réveiller**
2. Protéger le confort des muqueuses (**sur 6-8h**)
3. Agir dans **la zone de respiration**, pas seulement "au milieu de la pièce"
4. Eviter la sur-humidification (condensation / moisissures)
5. Rester silencieuse (sinon abandon)
6. Avoir un entretien réaliste (sinon abandon)
7. Rester **accessible économiquement** (achat + usage + contraintes)

**Traduction** : ce n'est pas "faire plus d'efforts".

C'est faire plus intelligent, avec moins de compromis.

☞ *La suite : un plan d'action simple à appliquer dès ce soir.*

# 7 ACTIONS. DÈS CE SOIR.

Ces actions améliorent vos nuits (parfois beaucoup). Elles demandent un peu de régularité, mais elles posent une base solide :

1. **Aérez 10–15 min avant le coucher** (fenêtre grande ouverte)
2. **Aérez aussi le matin au réveil** (5–10 min, pendant que vous êtes ailleurs)
3. **Baissez le chauffage à 18–19°C** (avec une bonne couette)
4. **Bol d'eau chaude près du lit** (dépannage, surtout au début de nuit)
5. **Douche chaude 30 min avant** (soulagement temporaire)
6. **Un verre d'eau tiède avant de dormir** (aide interne, ne remplace pas l'air)
7. **Grilles d'aération : compromis** (idéalement ouvertes, sinon compensez avec aération matin/soir)

## **Le compromis intelligent (en attendant mieux) :**

- Privilégiez l'aération matin/soir, fenêtre grande ouverte
- Si vous fermez les grilles la nuit, aérez impérativement au réveil

Ce n'est pas parfait. Mais c'est un compromis acceptable pour éviter le pire : **air sec + air peu renouvelé**, nuit après nuit.

# NE PLUS CHOISIR ENTRE DEUX INCONFORTS

Le système “standard” n’est pas pensé pour la nuit :

On chauffe... **mais on assèche.**

On ferme... **mais l’air se renouvelle moins.**

On ouvre... **mais l’air frais agresse.**

On achète des appareils... **mais souvent pensés pour la pièce, pas pour votre zone de respiration.**

Alors on compense. On bricole. On s’habitue.

**Mais retenez ceci :**

vous n’avez pas “rien fait”.

Le problème, c’est que l’environnement nocturne vous pousse à accepter un compromis.

**Le message d’espoir (sans promesse miracle) :**

Quand on arrête de chercher “un truc de plus” et qu’on vise le bon cahier des charges (zone de respiration, durée, confort, coût, simplicité), tout redevient logique.

Des approches plus localisées, plus automatiques et plus accessibles émergent.

Vous ne devriez pas avoir à choisir entre respirer un air froid agressif et respirer un air insuffisamment renouvelé.

**RespirerSec**

*en collaboration avec VITALGAM.*

## **Pourquoi on vous dit ça ?**

Parce qu'on voit toujours le même dilemme :

**air frais qui agresse... ou air moins renouvelé qui fatigue.**

Chez **RespirerSec**, notre rôle est de clarifier le problème et de vous donner des repères simples.

Pour aller plus loin, **RespirerSec** a fait appel à **VITALGAM** : une équipe qui conçoit une solution pensée pour la nuit. (confort, air renouvelé, silence, simplicité — et accessible économiquement).

**VOUS N'AVEZ PAS À  
FAIRE DE COMPROMIS.  
UNE BONNE NUIT, ÇA SE PRÉPARE.**



**DÉCOUVRIR LE  
PROJET**

Esquisses & avancement

[www.vitalgam.com/projet](http://www.vitalgam.com/projet)

