

Dans les bras de Morphée ... Un sommeil réparateur

Comment ça marche ?

Chez l'homme, **le cycle circadien de 24h** scande les jours, état d'éveil et les nuits, état de repos et période du sommeil. C'est autour de ce cycle que se construisent les horloges biologiques centrales et périphériques du corps.

Les Français, et nombre de personnes dans les pays occidentaux manquent de sommeil ou présentent des troubles du sommeil (Echelle d'Epworth).

Or, **les dettes de sommeil chroniques** créent de nombreux troubles plus ou moins importants selon leur durée : somnolence, vigilance, irritabilité, maux de tête, anxiété, moindre résistance, vulnérabilité aux maladies, baisse de l'immunité, augmentation des risques cardio-vasculaires ou de diabète, troubles métaboliques et risques d'obésité, sensibilité accrue à la douleur, intolérance aux contraintes, diminution des facultés de jugement, risques accrus de cancers et de dépression ...

Les « jets-lags sociaux », ou « décalages de phases » sont monnaie courante avec leurs lots de dysfonctionnements et de mal-être ; Ils sont liés à un décalage du pic nocturne normal de la mélatonine, « hormone du sommeil ».

La durée du sommeil a diminué de 1h30 en quelques dizaines d'années, alors que dormir est essentiel et régule le fonctionnement de l'organisme.

La durée d'un sommeil réparateur nécessaire se situe aux alentours de 7h30 chez l'adulte, 9h30 chez les enfants et 16h chez les nouveaux nés. Le sommeil évolue avec l'âge.

Le sommeil est découpé en 4 phases : l'endormissement, le sommeil lent léger puis profond et le sommeil paradoxal. Les 4 à 5 cycles de la nuit, chacun de 1h30 environ, comprennent ces 4 stades. Chaque stade a ses fonctions propres : récupération, régénération cellulaire, restauration de l'énergie, ressourcement, drainage, élimination, intégration, « nettoyage » ou « drainage » du cerveau, reprogrammations des comportements, stockages dans la mémoire à long terme et apprentissages, régule l'appétit et la faim, la sécrétion de cortisol et le stress ...

Quoi faire pour réussir, pour que ça marche

Favoriser le fonctionnement de l'organisme pour prétendre à un bon sommeil signifie tout particulièrement :

- Accepter la « pression de sommeil » liée à un processus homéostatique reposant sur l'accumulation d'un besoin de sommeil régulée par l'augmentation de l'adénosine
- « Ecouter et entendre » les horloges biologiques du cycle circadien
- Optimiser l'équilibre des neuromédiateurs en jeu : le Gaba inhibiteur, la Sérotonine et son dérivé la Mélatonine, ou la dopamine pour l'éveil.

La synthèse de ces neuromédiateurs et leur bon fonctionnement dépendent de nombreux paramètres dont les ressources : les aliments, substrats initiaux de leur construction, tels que certaines protéines et acides aminés, tryptophane, tyrosine, ou les glucides et les micronutriments, co-facteurs, tels que Fer, Cuivre, Magnésium, vitamines B, vitamine D, mais aussi d'acides gras régulateurs des émotions tels les Acides gras à longues chaînes.

Le pic maximum de mélatonine, neurohormone, signal de nuit subjective, et biosynthétisée à partir de la sérotonine, donc du tryptophane, se situe normalement vers 3h-4h du matin.

L'activité physique, la vie quotidienne et l'hygiène de vie tiennent aussi un rôle dans la qualité du sommeil.



En pratique ...

20 règles fondamentales :

Afin de respecter votre rythme et vos besoins de sommeil, quelques clés pratiques sont à connaître :

1. Maintenir des horaires de lever et coucher les plus constants et réguliers possibles
2. Eviter les variations et couchers trop tardifs répétés, désynchronisant l'horloge biologique
3. Favoriser l'environnement d'un bon sommeil : obscurité, température autour de 19°C, silence
4. Se coucher dès les 1ers signes de sommeil, ni avant, ni après
5. Récupérer de suite un déficit de sommeil lié à une nuit écourtée
6. Pratiquer une activité physique légère dans la soirée avant 20h en évitant les exercices en intensités tardifs
7. Donner 45 minutes de son temps à une activité sportive par jour
8. Penser à adopter des techniques de relaxation en fin de soirée ou au moment du coucher
9. S'exposer à la lumière du jour en suivant le plus possible la luminosité du soleil et ses horaires
10. Limiter le plus possible les expositions aux écrans, lumières bleues, et jeux vidéo dès 20h
11. Eviter les excitants dès 16h voire 14h pour certains
12. Penser à un goûter de fruits frais
13. Dîner léger en apportant des féculents et très peu de gras
14. Privilégier un repas végétarien ou des protéine légères, à bonne digestibilité telles que les viandes blanches ou les poissons maigres
15. Eviter les aliments ou boissons caféinées et les alcools au diner
16. Limiter les sucres rapides, glucides à IG hauts le soir
17. Utiliser des tisanes digestives ou apaisantes de plantes médicinales
18. Utiliser certaines plantes médicinales ou reconstruire l'organisation nutritionnelle grâce au pilotage d'un expert en phytothérapie ou micronutrition
19. Être attentif aux signaux d'alerte : allongement du temps d'endormissement, augmentation du besoin de sommeil
 - Augmentations de la dette de sommeil
 - Augmentation des réveils nocturnes ou trop matinaux
 - Fatigues, pertes de vigilances et concentration, baisse de la mémoire ...
20. Créer un agenda du sommeil si besoin et utiliser l'échelle d'Epworth en s'appuyant sur l'avis d'un spécialiste du sommeil : techniques d'enregistrements polysomnographiques du sommeil, actimétrie, dosages biologiques, analyses ...

Fiches complémentaires :

1. Activité physique versus sédentarité ... Attitude santé
2. De l'endurance à la PPG ... Quoi, pour qui ?
3. Mon coeur et moi ... de l'exercice à la nutrition
4. Une alimentation pour une santé préservée : les bases
5. Les 7R post-effort : la récupération
6. Dans les bras de Morphée ... un sommeil réparateur
7. Mort de fatigue, comment me motiver
8. La boule au ventre ... Gérer son stress

Le 7 aout 2020

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

