



# Le Sommeil

En moyenne, l'Homme passe un tiers de sa vie à dormir



**Le sommeil est un élément fondamental pour permettre à notre organisme une récupération mentale comme physique.**

**En effet des études portant sur la privation de sommeil, montraient chez l'Homme, le développement d'hallucinations et de comportements proches de la psychose au bout de 3 jours sans sommeil.**



En temps normal, tout individu a besoin de dormir 7 à 9 heures par nuit pour se sentir reposé (OMS) avec des variations selon les personnes (5h de sommeil pour Napoléon contre 10H pour Albert Einstein), selon le moment de la semaine (6h34 de sommeil par nuit en semaine contre 7H10 le weekend ; étude de mars 2019 Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire) ou encore selon le sexe (durée légèrement plus courte chez l'homme).

## Organisation du sommeil

Le sommeil est classiquement décomposé en plusieurs cycles (3 à 6) d'une durée d'environ 90 minutes chacun.

Chaque cycle comprend du sommeil lent, du sommeil profond et du sommeil paradoxal et s'organise en 5 stades :

- Stade I ou phase d'endormissement qui marque le passage entre l'état de veille et de sommeil, et qui dure souvent moins de 20 minutes ;
- Stade II ou phase de sommeil lent léger au cours duquel le sommeil s'installe mais la personne reste extrêmement sensible aux différents stimuli sensitifs comme le bruit ; Ce stade est le plus long (plus de la moitié de la durée totale du sommeil).
- Stade III et IV ou phase de sommeil profond, communément appelé « sommeil réparateur » car c'est l'occasion pour l'organisme de mettre en place des processus de réparation des cellules et de croissance. Au cours de ce stade peuvent se manifester des phénomènes tels que le somnambulisme et les terreurs nocturnes.
- Stade V ou sommeil paradoxal. Il est dit paradoxal car malgré une activité cérébrale intense (rêves, cauchemars), les muscles sont totalement relâchés. C'est un stade clé dans le processus de mémorisation.

## Pathologies du sommeil

Elles peuvent revêtir différentes formes :

- Les dyssomnies
  - Elles regroupent l'insomnie, le syndrome d'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos.
  - Ces dyssomnies se caractérisent par un sommeil de mauvaise qualité et fragmenté ou de durée insuffisante.
  - L'insomnie peut prendre la forme de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes multiples ou encore de réveils précoces. Si elle se présente plus de 3 fois par semaine, alors le sujet présente bien un trouble du sommeil.
  - Le syndrome d'apnée du sommeil se manifeste chez le sujet par des pauses respiratoires (apnées) durant plus de 10 secondes, répétées, et souvent associées à des ronflements.
  - Le syndrome des jambes sans repos se révèle par des sensations désagréables au niveau des jambes survenant la nuit.
- Les hypersomnies : la plus connue est la narcolepsie qui est caractérisée par des envies irrésistibles de dormir à n'importe quel moment de la journée.
- Les parasomnies caractérisées par des comportements survenant pendant le sommeil (cauchemars, grincements de dents, somniloquie, etc.)

## Conséquences sur la Santé

A court et moyen terme, le sujet souffrant d'un mauvais sommeil peut présenter des troubles de mémoire et de la concentration, une modification de son humeur (tristesse, irritabilité, agressivité...) engendrant une diminution de ses performances.

A cela s'ajoute, une somnolence avec diminution de la vigilance pouvant être responsables d'accidents.

A plus long terme, une altération prolongée du sommeil peut avoir des conséquences biologiques importantes notamment le développement de maladies cardiovasculaires (hypertension), la prise de poids voire l'obésité, du diabète, des infections ou encore des cancers.

## Causes

Le sommeil peut être altéré par de multiples causes, à savoir :

- L'âge : la durée de sommeil du sujet âgé (> ou = 65 ans) est plus courte avec un sommeil souvent fractionné par des réveils plus fréquents et de plus longue durée ;
- Le stress ;
- La dépression ;
- Les excitants (café, thé et autres boissons à base de caféine) ;
- La consommation d'alcool ;
- Le travail : un poste de travail avec des horaires atypiques, du travail de nuit, une charge mentale importante ou encore des déplacements professionnels fréquents sur plusieurs fuseaux horaires sont autant de facteurs susceptibles de perturber la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil) et donc le sommeil ;
- Une alimentation trop riche et trop sucrée le soir ;
- Un environnement non favorable (température de la pièce trop chaude, manque d'obscurité, bruits importants, etc.) ;
- Une exposition prolongée et tardive à la lumière bleue (smartphones, écrans d'ordinateur ou de télévision).

## Conseils pour favoriser un sommeil de qualité

- Pratiquer une activité physique au moins 4 heures avant le coucher ;
- Adopter une bonne hygiène alimentaire ;
  - Éviter les excitants (café, thé, vitamine D.) au moins 6 heures avant l'heure du coucher
  - Éviter l'alcool
  - Privilégier une alimentation pauvre en sucre et en graisses
- Favoriser un environnement propice au sommeil ;
  - Calme
  - Chambre aérée, température entre 18 et 20 degrés
  - Éviter de travailler ou de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur dans son lit, ni même de s'endormir ailleurs qu'au lit
- Respecter des horaires réguliers (heures de coucher et de lever fixes) ;
- Attendre les premiers signes de fatigue pour aller se coucher et ne pas forcer les choses ;
- Rituels de coucher pour se relaxer : respiration/sophrologie/lecture.

**Si malgré ces préconisations, la qualité de votre sommeil n'est pas optimale, contactez votre médecin pour trouver d'autres alternatives.**

