



LE SOMMEIL

Faire la lumière sur notre activité
nocturne

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Une fonction Vitale

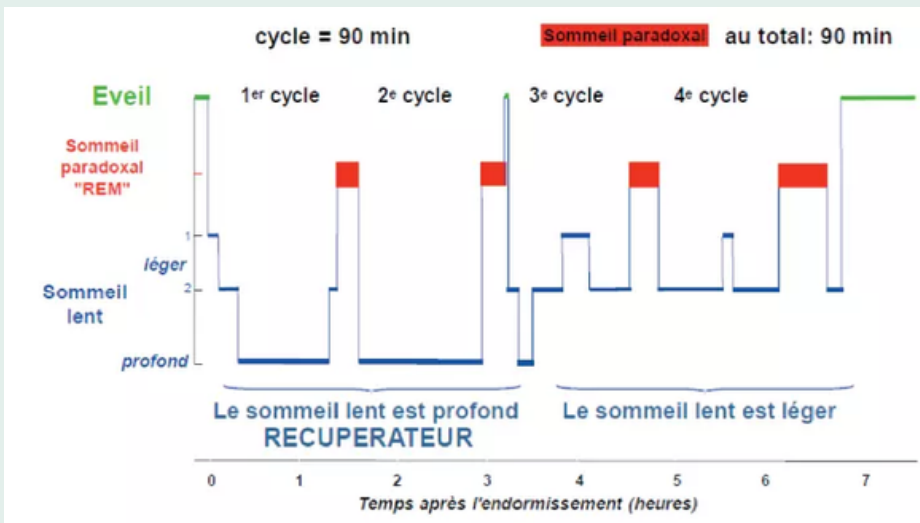
Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme, au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité. Il joue également un rôle clé pour l'état de bien-être dans la journée.



Le sommeil n'est pas un état continu : il se compose de 4 à 6 cycles de sommeil, dont chacun dure environ 90 minutes chez l'adulte (chez un sujet sain). chaque cycle de sommeil comprenant plusieurs phases : sommeil lent (léger ou profond), puis sommeil paradoxal.

A la fin de chaque cycle, il peut y avoir un court éveil, suivi par un nouveau cycle de sommeil ou, parfois, par un réveil complet.

Le sommeil lent profond est plus récupérateur ; il est plus abondant pendant les 3 ou 4 premières heures suivant l'endormissement que pendant la deuxième moitié de la nuit de sommeil.



Sommeil lent + Sommeil paradoxal =
UN CYCLE DE SOMMEIL

UNE NUIT =
une succession de 4 à 6 cycles.

Figure 1 - la nuit de sommeil (J. Adrien, Inserm)
Déroulement d'une nuit de sommeil (hypnogramme)

Les rôles du Sommeil

- 1 • Maintien de la vigilance à l'état de veille

- 2 • Maintien de la température corporelle

- 3 • Reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses

- 4 • Production d'hormones, notamment de croissance, et la mélatonine

- 5 • Mécanismes d'apprentissage et de mémorisation

- 6 • Régulation de fonctions telles que la glycémie (et l'appétit)

- 7 • Régulation de l'humeur et de l'activation du stress

- 8 • Stimulation des défenses immunitaires

- 9 • Elimination des toxines

COMPRENDRE LE SOMMEIL

Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.

LES FRANÇAIS DORMENT
EN MOYENNE

1h30 de moins

QU'IL Y A 50 ANS



45 %

des 25-45 ans

CONSIDÈRENT
QU'ILS DORMENT MOINS QUE
CE DONT ILS ONT BESOIN

13 %

des 25-45 ans

CONSIDÈRENT
QUE DORMIR EST
UNE PERTE DE TEMPS

Schématiquement, le sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun. Un cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal, correspondant chacun à une activité cérébrale différente

1 Le Sommeil Lent

Le sommeil lent porte ce nom car il est caractérisé par des ondes lentes. Il comporte lui-même plusieurs stades : après une phase de transition (N1) de quelques minutes, séparant la veille et le sommeil, la phase de sommeil léger (N2) s'installe. Elle est suivie par une phase de sommeil progressivement plus profond (N3) qui dure plusieurs dizaines de minutes. Le tonus musculaire est lui-aussi diminué, mais encore partiellement présent, pouvant expliquer les épisodes de somnambulisme

2 Le Sommeil Paradoxal

Le sommeil paradoxal correspond à une période durant laquelle l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil. Le sommeil paradoxal est en outre propice aux rêves : il regroupe les rêves les plus intenses et ceux dont on peut garder le souvenir une fois éveillé. Le tonus musculaire est totalement aboli durant cette phase, en dehors de quelques mouvements des extrémités.

LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ

CHEZ LES ADOS,

UN SOMMEIL
INSUFFISANT
EST CORRÉLÉ À UN
PLUS PETIT VOLUME
DE MATIÈRE GRISE



DES NUITS
de moins de **6**h

AUGMENTENT LE RISQUE DE
DIABÈTE DE TYPE 2
DE 28 %

MANQUER DE SOMMEIL

X **4** %
LE RISQUE
D'ATTRAPPER
UN RHUME



Le sommeil représente la forme la plus aboutie du repos. Il permettrait ainsi à l'organisme de récupérer, que ce soit sur le plan physique ou mental. A la fin du 19e siècle, les premières expériences de privation du sommeil conduites sur plus de trois jours ont confirmé le rôle du sommeil dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation ou d'orientation. Dès les années 1980, il est devenu de plus en plus évident qu'une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection.

1 Sommeil, maturation cérébrale et apprentissage

Un nouvel apprentissage est associé, au cours de la nuit suivante, à l'augmentation du nombre d'épines dendritiques, les excroissances qui connectent les neurones adjacents entre eux et facilitent le passage d'informations de l'un à l'autre. Ces mécanismes expliquent probablement pourquoi un nouveau-né a besoin de dormir deux fois plus longtemps qu'un adulte.

2 Sommeil et métabolisme

La privation de sommeil augmente l'appétit en modulant les hormones qui le régulent (leptine, ghréline, orexine). L'augmentation des apports, combinée à la fatigue et la somnolence diurne, se traduit par une baisse des dépenses énergétiques durant les phases d'éveil, d'où un risque de prise de poids. Parallèlement, la diminution de la durée de sommeil perturbe le rythme circadien qui régule la synthèse de certaines hormones comme le cortisol ou l'hormone de croissance, impliquées dans le métabolisme du glucose.

3 Sommeil et immunité

De nombreuses données expérimentales permettent de tisser de premiers liens : la production de certains médiateurs de l'immunité aurait ainsi un rythme circadien. La nature ou le nombre de cellules immunitaires comme les leucocytes ou les lymphocytes NK seraient altérés par la privation de sommeil.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

INSOMNIE CHRONIQUE :

16 %

DE LA POPULATION
EST CONCERNÉE

Au moins 5 %

DES ADULTES SOUFFRENT
D'APNÉES DU SOMMEIL

8 %

PRÉSENTENT UN
SYNDROME DES JAMBES
SANS REPOS

Les pathologies liées au sommeil rassemblent à la fois des troubles spécifiques du rythme du sommeil et des affections d'origines diverses qui se manifestent lors du sommeil

1 Les insomnies

Il n'existe pas une, mais des insomnies : certaines sont ponctuelles, d'autres chroniques. Certaines sont caractérisées par des difficultés d'endormissement, d'autres par des réveils nocturnes ou par une sensation de sommeil non récupérateur.

2 Les troubles du rythme circadien

Ces troubles surviennent suite au dérèglement de notre horloge biologique. Ceux qui n'ont pas sommeil avant une heure avancée de la nuit présentent un retard de phase, tandis que ceux qui souffrent d'un syndrome d'avance de phase ont des difficultés à rester éveillés au-delà de 19h.

3 L'apnée obstructive du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire dont la fréquence augmente avec l'âge, le surpoids et, a fortiori, l'obésité. Durant la nuit, de courtes apnées (de quelques millisecondes à quelques secondes) surviennent en raison de l'obstruction de la gorge par la langue et par le relâchement des muscles du pharynx. Elles aggravent à terme le risque cardiovasculaire et favorisent, de par les micro-éveils qu'elles induisent, une fatigue et une somnolence diurne.

4 Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos est caractérisé par un besoin irrésistible de bouger les jambes, associé à (ou provoqué) par des sensations désagréables au niveau des membres inférieurs : on parle parfois d'« impatiences ». Ces symptômes, qui se manifestent habituellement pendant les périodes de repos ou d'inactivité, s'intensifient en soirée et au cours de la nuit.

DES BESOINS DIFFÉRENTS SELON L'ÂGE



La National Sleep Foundation (NSF), organisme de recherche américain sur le sommeil, propose une grille de référence, visant à déterminer le temps de sommeil nécessaire à chacun, en fonction de son âge. Cette fourchette a valeur de simple repère, puisqu'elle ne prend pas en compte les spécificités de chaque individu.

L'objectif de ces lignes directrices cliniques est bien évidemment d'améliorer la qualité et la quantité du sommeil pour réduire la survenue de maladies liées à la privation, aux troubles ou à l'irrégularité du sommeil et/ou dérèglement de l'horloge biologique.

- Nouveau-nés âgés de 0 à 3 mois: de 14 à 17 h par jour
- Nourrissons âgés de 4 à 11 mois: de 12 à 15 h par jour
- Petits enfants âgés de 1 à 2 ans: de 11 à 14 h par jour
- Enfants âgés de 3 à 5 ans : de 10 à 13 h par jour
- Enfants âgés de 6 à 13 ans: de 9 à 11 h par jour
- Adolescents âgés de 14 à 17 ans: de 8 à 10 h par jour
- Jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans: de 7 à 9 h par jour
- Adultes âgés de 26 à 64 ans: 7 à 9 h par jour
- Seniors âgés de 65 ans et plus : 7 à 8 h par jour



CONSEILS POUR BIEN DORMIR

01 Évitez la Caféine et la Théine l'Après-Midi

Pour favoriser un sommeil de qualité, il est préférable de renoncer aux stimulants dès le milieu de la journée. Limitez votre consommation de caféine, en évitant le dernier café après le déjeuner, ainsi que le thé et même le cola après 16h.

02 Évitez l'Activité Physique le Soir

Pratiquer une activité sportive en fin de journée peut réveiller vos muscles et entraver votre capacité à vous endormir.

03 Optez pour un Bain Tiède Plutôt que Chaud

Notre corps abaisse sa température interne pour se préparer au sommeil. Choisissez un bain tiède (37°C maximum) pour vous apaiser.

04 Éloignez les Appareils Électroniques au Moins une Heure Avant le Couché

TV, ordi, smartphone émettent lumière bleue excitante, similaire à lumière du jour, donc mieux éviter utilisation soir.

05 Maintenez une Température Fraîche dans Votre Chambre

Gardez votre chambre à une température comprise entre 18 et 19 degrés Celsius pour aider votre organisme à réguler sa température interne en préparation au sommeil. Assurez-vous également que votre chambre est suffisamment aérée.

06 Évitez les Écrans et les Activités Stimulantes dans la Chambre

Réservez la chambre principalement au sommeil et à l'intimité, en évitant la présence d'écrans et d'activités stimulantes. Évitez les écrans à cause de la lumière bleue. Évitez également les activités stimulantes telles que les films ou les jeux vidéos.

07 Un lit uniquement dédié au sommeil, à l'amour, et à la nuit

Réservez le lit principalement pour le sommeil, ainsi que pour les moments intimes, afin de renforcer l'association entre le lit et le repos.

08 Vive l'obscurité et le silence dans votre chambre

Débarrassez-vous des bruits parasites, et isolez votre chambre en un cocon protecteur. Éliminez les sources de bruit, comme les réveils nocturnes, en utilisant des bouchons d'oreilles si nécessaire.

09 Ne Fixez pas Votre Attention sur la Quantité de Sommeil

Plutôt que de vous inquiéter de la durée de sommeil, concentrez-vous sur sa qualité. Ne forcez pas votre sommeil selon votre emploi du temps, car de longues siestes en fin de journée peuvent perturber votre sommeil.

10 Écoutez les Signaux de Sommeil de Votre Corps

Faites attention aux signes de sommeil de votre corps, comme les bâillements, les paupières lourdes ou le besoin de vous coucher immédiatement. Écoutez votre horloge interne qui apprécie les rythmes de sommeil réguliers.

QUEL COMPLÉMENT ALIMENTAIRE POUR MIEUX DORMIR ?

Qu'elle soit passagère ou chronique, sachez que certains compléments alimentaires peuvent vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

Grâce à ses 9 minéraux de haute qualité et à la vitamine D, le **RESTORATE** c'est la boisson qui régénère en profondeur l'organisme pendant la nuit.

1 sachet pour une belle nuit !!

RESTORATE



- Retrouvez un meilleur sommeil et plus de bien-être au quotidien.
- Régénère les cellules après une journée
- Rend les cheveux (cuivre), la peau (zinc) et les ongles plus beaux et plus forts (biotine)
- Réparateur en cas d'excès (gueule de bois, gros repas)
- Favorise la régénération (par exemple après un entraînement).
- Contient du calcium, du magnésium et de la vitamine D : pour des dents et des os plus sains.
- Renforce les défenses immunitaires.
- Une biodisponibilité nettement meilleure grâce au concept NTC®.
- Favorise l'équilibre acido-basique du corps.