



**#COMMENT VOUS
"SANTÉ" VOUS ?**

LE SOMMEIL

*Les secrets du sommeil :
comprendre votre sommeil pour
un repos réparateur*



LABSPORT

Maison Sport-Santé

LE FONCTIONNEMENT DU SOMMEIL

1 + 3 PHASES DANS UN CYCLE DE SOMMEIL

ENDORMISSEMENT ①

- ↳ Tonus musculaire
- ↳ Mouvement oculaire
- ↳ Fréquence Respiratoire



② SOMMEIL LENT

- ↳ Activité Cérébrale
- ↳ Communications nerveuses
- ↗ Sensibilité importante à l'environnement

SOMMEIL PARADOXAL ④

- ↳ Activité Cérébrale
- ↗ Rêves
- ↗ Mouvement oculaire

③ SOMMEIL PROFOND

- × Tonus musculaire
- × Mouvementt oculaire
- ↳ Fonction cardiaque
- ↳ Température corporelle

Le sommeil se compose de 4 à 6 cycles successifs, chacun durant environ 90 minutes. Chaque cycle commence par du sommeil léger et se termine par du sommeil paradoxal. La répartition des différentes phases de sommeil (léger, profond et paradoxal) varie au cours de la nuit. Le sommeil profond prédomine en première moitié de nuit, tandis que les sommeils léger et paradoxal sont plus fréquents en seconde moitié. L'évolution des cycles de sommeil au cours de la nuit est souvent illustrée par un hypnogramme.



QUELQUES RECOMMANDATIONS



Evitez les boissons excitantes

La consommation de café avant le coucher, même en petites quantités (1 à 2 tasses ou 100 mg de caféine), peut perturber le sommeil en retardant l'endormissement et en altérant la qualité des phases de sommeil lent et paradoxal ainsi que du sommeil profond. Cela peut entraîner des réveils nocturnes, des cauchemars, des difficultés au réveil et une somnolence diurne. En revanche, boire du café pendant la journée n'affecte pas le sommeil (*Nehlig, 2012*).

Attention à vos soirées arrosées

La consommation d'alcool peut diminuer la qualité du sommeil et réduire l'amplitude des rythmes veille/sommeil, tout en étant associée à un chronotype plus vespéral. Cela entraîne un sommeil moins efficace, un réveil plus tardif et une diminution de l'activité diurne due à une fatigue et une somnolence accrues le lendemain (*Angarita et al., 2016; Gross, 2019; Geoghegan et al., 2012*).



L'influence de l'alimentation

L'alimentation influence la durée et la qualité du sommeil. Une alimentation pauvre en fibres et riche en acides gras saturés et en sucres est liée à un sommeil moins réparateur et plus léger (*Frank et al., 2017*). En revanche, la consommation d'aliments riches en tryptophane (comme le riz complet, les produits laitiers, les œufs, les fruits à coque et le poisson) améliore le sommeil, car le tryptophane est un précurseur de la sérotonine, qui aide à la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Une alimentation riche en glucides réduit le temps d'endormissement et le sommeil profond, tout en augmentant le sommeil paradoxal, tandis qu'une alimentation riche en graisses diminue l'efficacité du sommeil et le sommeil paradoxal, mais augmente le sommeil profond (*Peuhkuri et al., 2012*).



Attention les yeux

Une revue de littérature et une méta-analyse montrent que l'utilisation des écrans avant le coucher retarde l'endormissement et diminue la durée et la qualité du sommeil chez les enfants et les adolescents. L'exposition à la lumière bleue des écrans avant le coucher affecte le système circadien, ce qui peut également retarder l'endormissement et réduire la qualité du sommeil (*Hale & Guan, 2015; Tosini et al., 2016*).



IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE SOMMEIL



Bénéfices d'une pratique physique

- ↘ Réveils nocturnes
- ↗ Vigilance diurne
- ↗ Quantité de sommeil
- ↗ Temps de sommeil profond
- Sommeil plus récupérateur
- ↗ Rapidité d'endormissement



Conséquences d'un manque de pratique physique

- ↘ Vigilance à l'état de veille
- ↘ Quantité de sommeil
- ↘ Qualité de sommeil
- ↘ Temps de sommeil profond
- ↗ Risques de développer des troubles du sommeil
- ↗ Problème de mémoire et de concentration

Types d'activités physiques

- Activités d'endurances (natation, marche, vélo)
- Activités d'intensité modérée et régulières



Régularité : 1/2 h par jour pendant au moins 3 - 4 jour par semaine

Pratiquer en fin d'après-midi avant 19h pour diminuer le risque d'insomnie

EXEMPLES DE TROUBLES DU SOMMEIL



DEFINITION DES TROUBLES DU SOMMEIL

Selon l'American Academy of Sleep Medicine, les troubles du sommeil sont des conditions qui perturbent le sommeil en affectant sa qualité, sa durée ou ses horaires. Ils incluent des problèmes tels que l'insomnie, les troubles respiratoires du sommeil, les troubles du rythme circadien, l'hypersomnie, les parasomnies et les troubles du mouvement pendant le sommeil. Ces troubles peuvent causer des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents, une somnolence excessive durant la journée, et une fatigue persistante.



LES APNÉES DU SOMMEIL

Le SAOS est un trouble du sommeil où le dormeur souffre de pauses respiratoires. Ces diminutions ou arrêts répétés de la respiration ne durent en général que quelques secondes (10 à 30 secondes en moyenne). Ces difficultés respiratoires engendrent un système d'alerte au niveau du cerveau qui va provoquer des micro réveils de quelques secondes (Meslier et al., 2007).



LES INSOMNIES

L'insomnie est la difficulté à s'endormir ou le réveil précoce avec un sentiment de fatigue ou de somnolence (Chan-Chee et al., 2011).



LES HYPERSOMNIES

L'hypersomnie est définie comme une condition caractérisée par une somnolence excessive pendant la journée, malgré des périodes de sommeil nocturne apparemment suffisantes, et par des épisodes de sommeil prolongé pendant la nuit. Les personnes atteintes d'hypersomnie peuvent éprouver une difficulté significative à rester éveillées et alertes pendant la journée, ce qui peut interférer avec leurs activités quotidiennes et leur qualité de vie (INSERM, 2017).



LES PARASOMNIES

La parasomnie est un terme médical désignant un groupe de troubles du sommeil caractérisés par des comportements anormaux, des perceptions, des émotions ou des rêves qui se produisent lors de l'endormissement, du sommeil ou des phases de réveil. Ces comportements peuvent inclure le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les cauchemars, la paralysie du sommeil, et d'autres phénomènes inhabituels (AASM, 2014).