



LE SOMMEIL



C'EST QUOI UN BON SOMMEIL ?

Le sommeil est un besoin vital, qui préserve la santé : dormir est aussi indispensable à la vie que boire ou manger.

Le métabolisme repose sur l'horloge interne qui est synchronisée par l'alternance du jour et de la nuit.

Ce besoin vital est différent en fonction des personnes :

- du petit dormeur : 4 à 5h (4 à 10 % de la population)
- au gros dormeur : 9 à 10h (10 à 20% de la population).

«Le sommeil n'est pas qu'une mise au repos de l'organisme, c'est aussi le grand ménage !»

Les cellules se régénèrent, les tissus musculaires lésés se réparent, la mémoire consolide ses acquis, le corps élimine certaines toxines et on se débarrasse d'une bonne partie du stress accumulé pendant la journée.

La durée et la qualité du sommeil conditionnent les capacités à rester éveillé, alerte, lucide et réactif.

Une bonne hygiène du sommeil est un facteur capital, de prévention des maladies.

LES CONSÉQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL

- Irritabilité
- Troubles de la mémoire avec manque d'imagination et d'anticipation
- Vision floue, réduction du champ visuel
- Augmentation du risque d'obésité
- Augmentation des risques cardiovasculaires
- Augmentation des risques d'infection par baisse des défenses immunitaires
- Baisse de la résistance à la douleur
- Augmentation de l'appétit et risque de diabète (type 2)

«La somnolence favorise les accidents de trajet et du travail : 30% sont dûs à des troubles de la vigilance.»



ASTUCES POUR (RE)TROUVER LE SOMMEIL

Soyez attentif aux signes que votre corps vous envoie : bâillements, paupières qui se ferment, baisse de concentration, et qui vous indiquent qu'il est temps d'embarquer dans le train du sommeil.

Buvez une boisson chaude (lait ou tisane aux plantes : Camomille, Verveine, Valériane, Passiflore, Escholtzia...) avant le coucher, pour faire baisser la température centrale de votre corps, et favoriser l'endormissement.

Apprenez à vous détendre avant le coucher :

- Douche ou bain tiède (maxi 37°)
- Exercices de relaxation, de sophrologie, cohérence cardiaque, méditation...

En cas de réveil nocturne de plus de 15 mn, quittez la chaleur du lit, restez pieds nus et buvez un verre d'eau fraîche pour diminuer la température corporelle.

Pour les travailleurs de nuit : exposez-vous à une lumière vive au travail, mais protégez-vous de la lumière du soleil lors du retour au domicile, en particulier en été (lunettes de soleil).

«Le stress est la première cause de troubles du sommeil.»

SIESTE, MODE D'EMPLOI

La sieste est un véritable besoin physiologique. Notre corps connaît une baisse de régime en début d'après-midi qui correspond à une baisse de température.

La sieste réduit de 48% les risques cardiovasculaires.

Elle doit plutôt être courte, entre 5 et 20 minutes, mais peut éventuellement être plus longue (1h ou plus) pour les travailleurs de nuit ou les personnes en manque de sommeil.

CONSEIL MICRO SIESTE :

Asseyez-vous confortablement dans le calme.

Relaxez-vous : respirez calmement, détendez vos muscles, fermez les yeux. (Tenez dans une main un trousseau de clés, qui lors du relâchement musculaire tombera et vous réveillera.)

Pour ne pas perturber le sommeil nocturne, la micro-sieste doit être programmée avant 16h et durer entre 5 et 20 min.

CONSEILS POUR BIEN DORMIR...

EVITER :



Les excitants
(café, thé)



L'alcool



Le sport, 3h
avant de dormir



Les écrans



PRIVILEGIER :



Une literie
confortable



Une température
de 18° à 20°



Une régularité des
heures (lever et coucher)



Un endroit obscur,
calme et silencieux



Des repas légers

«Les horaires décalés ou irréguliers, le bruit, l'utilisation abusive des écrans, le tabac et l'alcool ont un impact sur le sommeil.»

**TESTEZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL !
(TEST D'EPWORTH)**

**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir
(dans la journée) dans les situations suivantes :**

	JAMAIS	RAREMENT	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
Pendant que vous êtes occupé à lire un document :	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma :	0	1	2	3
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...) :	0	1	2	3
Passager, depuis au moins 1h sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...) :	0	1	2	3
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent :	0	1	2	3
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche :	0	1	2	3
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool :	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage :	0	1	2	3
TOTAL =				

RÉSULTATS :

En dessous de 8 : vous n'avez pas de dette de sommeil.

De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.

Si le total est supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive.

Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil.