

Le Sommeil, Clé de Votre Santé

(Christophe Felzines, Naturopathe)



**“ Comprendre le rôle vital du sommeil
pour préserver votre santé et votre énergie ”**

**** Sommaire ****

- 1. Pourquoi ce guide sur le sommeil ?**
- 2. Le sommeil, pilier de notre santé**
- 3. À quoi sert le sommeil ?**
- 4. Hormones et sommeil : un équilibre subtil**
- 5. Les ennemis modernes du sommeil**
- 6. Le sommeil, plus vital que l'alimentation ?**
- 7. Pourquoi ne pas dormir peut vous tuer**
- 8. Les exceptions fascinantes (mais rares)**
- 9. Qu'est-ce qui vous donne envie de dormir ?**
- 10. Le rôle du rythme circadien**
- 11. La lumière, messagère de notre horloge biologique**
- 12. La santé circadienne**
- 13. Les phases du sommeil**
- 14. QORT : les 4 critères d'un bon sommeil**
- 15. Chronotypes : êtes-vous du matin ou du soir ?**
- 16. Comment savoir si vous dormez assez ?**
- 17. Les conséquences d'un mauvais sommeil**
- 18. Les bienfaits puissants d'un bon sommeil**
- 19. Conclusion inspirante**

Introduction : Pourquoi ce guide sur le sommeil ?

Le sommeil est une clé fondamentale de notre santé et de notre bien-être. Pourtant, nous vivons à une époque où il est souvent négligé, sacrifié ou mal compris. Nous cherchons des solutions rapides pour mieux dormir, des astuces pour s'endormir plus vite, mais nous oublions parfois l'essentiel : **comprendre pourquoi le sommeil est si vital pour notre corps et notre esprit.**

Ce guide ne prétend pas être une boîte à outils remplie de solutions miracles. Il ne vous promettra pas de nuits parfaites en dix étapes simples car ce n'est pas son objectif. **Son but est de vous amener à prendre conscience que le sommeil est un pilier incontournable de votre santé.**

En explorant les rôles essentiels du sommeil, ses impacts profonds sur l'organisme et les conséquences insidieuses de son absence, ce guide vise une chose : **changer votre regard sur le sommeil.** Car c'est souvent en comprenant la valeur de quelque chose que l'on commence à le protéger et à lui accorder la place qu'il mérite.

Imaginez ceci : en découvrant l'importance du sommeil, vous disposerez d'une connaissance précieuse. Et cette prise de conscience sera le premier pas vers des nuits de meilleure qualité et une vie plus équilibrée.

Alors, prêt(e) à plonger dans ce voyage fascinant au cœur du sommeil ?

Pourquoi le sommeil est-il un pilier essentiel de notre bien-être ?

Le sommeil est bien plus qu'un simple moment de repos : il est le **socle de notre équilibre physique, mental et émotionnel**.

L'être humain passe en moyenne un tiers de sa vie à dormir. Le corps humain étant une merveille d'adaptation, il est impensable qu'une telle période soit inutile pour notre santé.

Comme l'a déclaré Allan Rechtschaffen, pionnier de la recherche sur le sommeil :

« Si le sommeil ne remplissait pas une fonction vitale, ce serait la plus grande erreur que le processus d'évolution et d'adaptation ait jamais commise ».



Allan Rechtschaffen (8 décembre 1927 – 29 novembre 2021)

[Retour au Sommaire](#)

A quoi sert le sommeil ?

Contrairement à une idée reçue, le sommeil n'est ni une perte de temps et encore moins un processus passif, bien au contraire.

Pendant la nuit, notre corps et notre esprit se régénèrent pour être prêt à affronter les défis du lendemain :

- Consolidation des apprentissages et des souvenirs.
- Régulation des émotions et de l'humeur.
- Élimination des toxines cérébrales via le système glymphatique (*un réseau de canaux dans le cerveau qui facilite l'élimination des déchets métaboliques et des protéines toxiques, comme la bêta-amyloïde, qui sont associées à des maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer*).
- Réparation des tissus et renforcement du système immunitaire.

Vous avez peut-être également réalisé que des solutions à des problèmes sont parfois trouvées pendant le sommeil.

Lorsqu'on tombe malade, comme lors d'une infection virale, avez-vous déjà remarqué combien le sommeil devient un besoin impérieux ? Le corps sait qu'il doit se reposer pour favoriser la guérison.

Le sommeil joue également un rôle essentiel dans la régulation de nombreuses hormones qui influencent nos fonctions corporelles, nos émotions, notre métabolisme et notre croissance.

[Retour au Sommaire](#)

Hormones et sommeil : un équilibre subtil

Le sommeil agit comme un chef d'orchestre pour vos hormones, en synchronisant leur production et en assurant leur bon fonctionnement. Chaque perturbation du sommeil (manque, insomnie, horaires irréguliers) peut déséquilibrer ce fragile écosystème hormonal, avec des répercussions importantes sur votre santé physique, mentale et émotionnelle.

- **Mélatonine** : L'hormone du sommeil

La mélatonine est produite dans le cerveau par la glande pinéale et régule le cycle veille-sommeil (rythme circadien). Elle signale à votre corps qu'il est temps de se reposer.

Impact du sommeil : La production de mélatonine est stimulée par l'obscurité et inhibée par la lumière (notamment la lumière bleue). Un sommeil irrégulier ou l'exposition tardive à la lumière peut perturber sa sécrétion, rendant l'endormissement plus difficile.

- **Cortisol** : L'hormone du stress

Produit par les glandes surrénales, le cortisol régule le stress, l'énergie et la vigilance. Il suit un cycle circadien naturel, avec des niveaux élevés le matin (pour vous réveiller) et faibles le soir (pour favoriser le sommeil).

Impact du sommeil : Un sommeil perturbé peut générer un stress qui va entraîner une augmentation anormale du cortisol, notamment la nuit pouvant provoquer des insomnies et une fatigue chronique.

Importance : Un sommeil de qualité permet au cortisol de suivre son cycle naturel, contribuant à une bonne gestion du stress et à une meilleure énergie diurne.

- **Hormone de croissance (GH)** : Réparation et développement

Sécrétée par l'hypophyse, cette hormone est essentielle pour la croissance chez les enfants et la régénération des tissus (muscles, peau, os) chez les adultes. Elle joue également un rôle dans le métabolisme.

Impact du sommeil : La sécrétion de l'hormone de croissance atteint son pic pendant le sommeil profond (stade 3 du sommeil). Un manque de sommeil,

notamment profond, réduit cette production, ce qui peut ralentir la récupération et le renouvellement cellulaire.

- **Leptine et Ghréline** : Régulation de l'appétit

La **leptine**, produite par les cellules graisseuses, signale la satiété et réduit l'appétit.

La **ghréline**, produite par l'estomac, stimule l'appétit et signale la faim.

Impact du sommeil : Un sommeil insuffisant déséquilibre ces hormones :

- Diminution de la leptine (moins de sensation de satiété).
- Augmentation de la ghréline (plus de sensation de faim).
- Cela peut favoriser les fringales, particulièrement pour des aliments riches en calories, et contribuer à la prise de poids.

Dormir suffisamment aide à maintenir un équilibre entre ces deux hormones, réduisant ainsi le risque de suralimentation.

- **Testostérone** : Performance et vitalité

Produite par les testicules (chez les hommes) et les ovaires (chez les femmes), la testostérone est essentielle pour la libido, la force musculaire, la densité osseuse et la vitalité.

Impact du sommeil : La sécrétion de testostérone est maximale pendant le sommeil, notamment lors des cycles de sommeil paradoxal. Un manque de sommeil, même de quelques heures, peut réduire les niveaux de testostérone.

Un sommeil réparateur est crucial pour maintenir des niveaux hormonaux optimaux, particulièrement pour la performance physique et la reproduction.

[Retour au Sommaire](#)

Les ennemis modernes du sommeil

Ainsi, un sommeil de qualité est un allié indispensable pour maintenir une santé optimale, favoriser une bonne humeur et améliorer notre concentration et nos performances quotidiennes. Pourtant, dans nos vies modernes, le sommeil est souvent relégué au second plan, victime des pressions de nos rythmes de vie effrénés.

- Aujourd'hui, de nombreux facteurs perturbent la qualité de notre sommeil. Parmi eux :
 - **Le stress chronique** : qu'il soit lié au travail, aux responsabilités familiales ou à la surcharge mentale, il maintient notre système nerveux en état d'alerte, rendant difficile l'endormissement ou provoquant des réveils nocturnes.
 - **L'omniprésence des écrans** : la lumière bleue des téléphones portables, des tablettes, des ordinateurs et des télévisions
 - perturbe la production naturelle de mélatonine, l'hormone essentielle à l'endormissement.
 - **Des rythmes de vie déséquilibrés** : horaires décalés, surcharge de travail, alimentation inadaptée ou activités stimulantes en soirée sont autant de facteurs qui perturbent notre horloge interne.

Ces problématiques sont responsables de troubles du sommeil qui affectent profondément notre qualité de vie.

Retour au Sommaire

Le Sommeil, plus essentiel que la nourriture à court terme ?

On sous-estime souvent le rôle du sommeil en comparaison à d'autres besoins vitaux comme l'alimentation. Pourtant, la privation de sommeil peut être plus rapidement fatale que le manque de nourriture.

Pourquoi le sommeil est-il vital à court terme ?

- **Régénération cellulaire** : Durant la nuit, le corps répare les tissus, élimine les toxines cérébrales et restaure l'énergie physique.
- **Renforcement immunitaire** : Le sommeil stimule la production de cellules immunitaires qui nous protègent contre les infections.
- **Équilibre nerveux et mental** : Le cerveau "classe" les informations, régule les émotions et optimise les fonctions cognitives essentielles, comme la concentration et la mémoire.

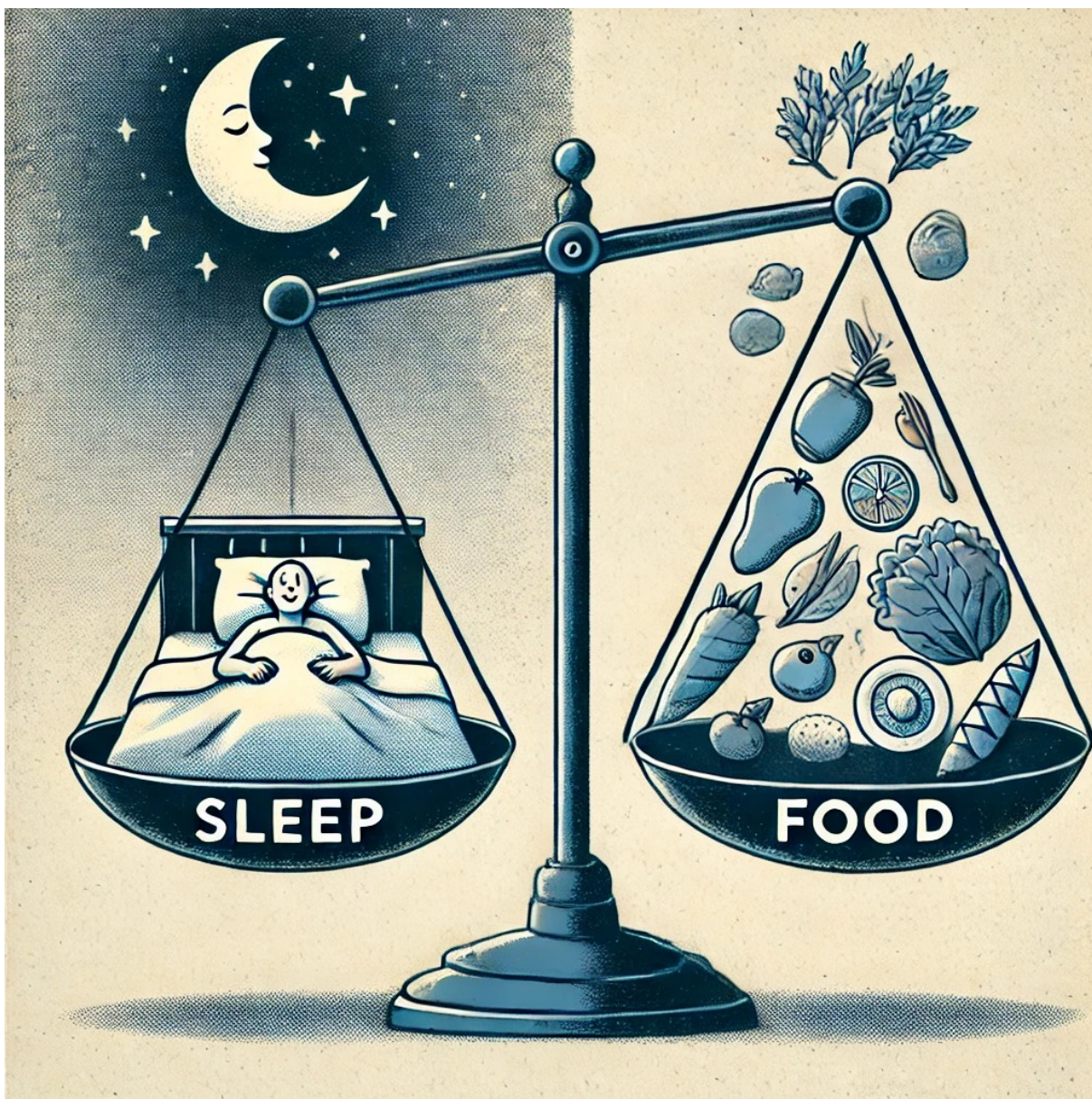
Lorsque ces mécanismes sont bloqués par un manque de sommeil, les conséquences apparaissent très rapidement : confusion mentale, défaillance immunitaire, troubles hormonaux et, à terme, arrêt de certaines fonctions vitales.

Comparaison : Sommeil vs Nourriture

- **Sans dormir** : après 24 heures sans sommeil, on observe des troubles cognitifs et des sautes d'humeur. Après 72 heures, des hallucinations et des défaillances neurologiques apparaissent. Une privation complète de sommeil devient fatale en 2 à 3 semaines, à cause de défaillances multiples du système nerveux et immunitaire.
- **Sans manger** : le corps puise dans ses réserves et peut survivre 3 à 8 semaines avec une hydratation adéquate.

Si le corps épuise ses réserves de protéines (muscles), cela causera une défaillance cardiaque ou des infections pouvant entraîner la mort.

Conclusion : Le sommeil est donc plus critique que la nourriture à court terme, car il n'existe aucun mécanisme de "compensation" pour pallier son absence, contrairement à l'alimentation.



[Retour au Sommaire](#)

La science derrière le sommeil : pourquoi ne pas dormir peut vous tuer ?

1. Dysfonctionnement du cerveau :

- Sans sommeil, le cerveau ne peut pas éliminer les toxines accumulées durant la journée, ce qui entraîne des dommages neurologiques progressifs.
- Les "micro-sommeils" incontrôlés se manifestent, augmentant le risque d'accidents ou de comportements dangereux.

2. Défaillance du système immunitaire :

- La privation de sommeil provoque une inflammation chronique, affaiblissant les défenses immunitaires. Cela peut conduire à des infections graves, voire mortelles.

3. Effondrement métabolique et hormonal :

- Le manque de sommeil perturbe les hormones qui régulent la faim, le stress et la réparation cellulaire (cortisol, insuline, etc.).
- Cela provoque des troubles cardiovasculaires, une hyperglycémie, et un épuisement total des organes.

Une Leçon Essentielle

Si vous deviez choisir entre dormir et manger pendant une période limitée, le sommeil doit être priorisé à court terme. Bien sûr, les deux sont indispensables à long terme, mais respecter son besoin de sommeil est la clé d'une santé globale et durable.

Ce constat met en lumière l'importance de prendre soin de son sommeil au quotidien. À travers ce guide, vous découvrirez pourquoi il est vital de chouchouter son sommeil si vous voulez préserver votre vitalité et votre bien-être.

[Retour au Sommaire](#)

Les exceptions qui confirment la règle... mais des énigmes pour la science

- Blessé à la tête au cours de la Première Guerre mondiale, Paul Kern, un soldat hongrois, a été opéré pour lui enlever la balle logée dans son lobe frontal droit. Après trois semaines de coma, il se réveillera en ayant perdu le besoin de dormir et ne s'est plus assoupi jusqu'à sa mort, quarante ans plus tard.

Le prix à payer ?

Sa vie tourne alors à l'enfer. *"J'ai des douleurs aiguës dans les bras et les jambes, je confonds les mots, les expressions et des larmes coulent de mes yeux. Alors je m'étends sur un lit et je pose une paire de lunettes noires sur mon nez. Il faut que mes yeux se reposent mais je ne peux pas les fermer car cela me rend très nerveux"*, confie Paul Kern, à L'Excelsior, en 1933.

"Je dois faire un effort de volonté immense pour reposer mon cerveau", ajoute-t-il cinq ans plus tard, interrogé par Paris-Soir.

Sa vie privée sera aussi fortement impactée. : « *Ma femme m'a quitté car la nuit je me promenais dans l'appartement, confie-t-il, et, en outre, la pauvre femme était terriblement gênée par la publication fréquente de ma photographie dans des revues médicales, accompagnant des articles, écrits par les plus célèbres médecins de l'Europe Centrale.* »



- Depuis, un autre cas a défrayé la chronique : celui d'un agriculteur vietnamien, Thai Ngoc, qui n'aurait pas fermé l'œil depuis 1973, après avoir pris un médicament contre une forte fièvre. Étudié par des médecins du monde entier, il n'a pas, lui non plus, livré les secrets de son absence de sommeil et de fatigue.



[Retour au Sommaire](#)

Qu'est-ce qui vous donne l'envie de dormir ?

Nous ressentons le besoin de dormir chaque nuit pour deux raisons :

- **L'augmentation du besoin de sommeil homéostatique** (ou pression veille / sommeil) :

Le besoin de sommeil homéostatique est ce que les chercheurs appellent l'accumulation au cours de la journée du besoin de dormir. Cela est principalement dû à l'accumulation dans le cerveau au cours de la journée (veille) d'une substance qui favorise le sommeil profond : l'adénosine, qui est ensuite éliminée pendant le sommeil.

L'adénosine est un produit de dégradation du métabolisme énergétique des cellules du cerveau et fait partie de la molécule ATP (adénosine triphosphate) utilisée pour l'énergie cellulaire. La molécule ATP stocke l'énergie dans ses liaisons et libère de l'énergie lorsque les liaisons avec le phosphate sont rompues. [Lorsque vous utilisez de l'énergie au cours de la journée, vous accumulez de l'adénosine dans le cerveau, ce qui augmente ainsi l'envie de dormir.](#)

Pourquoi la caféine vous fait-elle sentir plus éveillé ? Et bien parce qu'elle va rentrer en compétition avec l'adénosine en se fixant sur les mêmes récepteurs cellulaires dans le cerveau que l'adénosine. En occupant les récepteurs d'adénosine, la caféine va en quelque sorte les inhiber et bloquer le signal de somnolence normalement communiqué au cerveau par l'adénosine. Résultat : vous êtes davantage éveillé.

- **Notre rythme circadien naturel** :

Vous avez peut être déjà entendu parlé du rythme circadien, sans savoir exactement ce dont il s'agit. Voici de quoi éclairer votre lanterne :

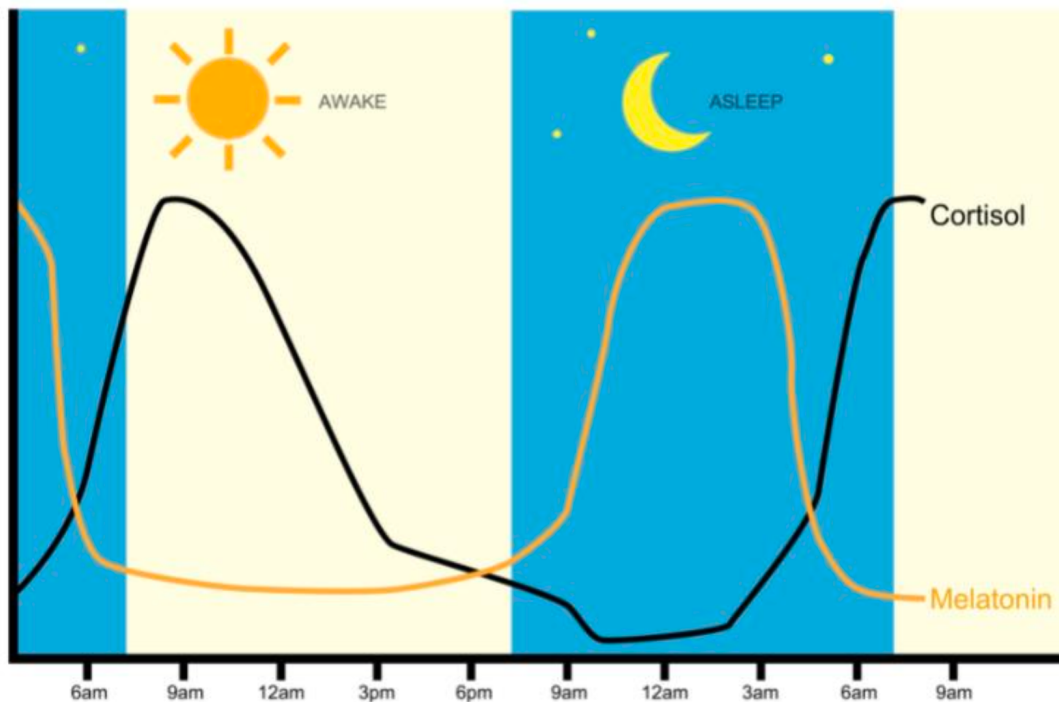
[Retour au Sommaire](#)

Le rythme circadien : notre horloge biologique interne

Au cœur de notre sommeil se trouve notre horloge biologique centrale qui va contrôler notre **rythme circadien**, un cycle biologique naturel de 24 heures appelé aussi *rythme nycthéméral* qui régule les principales fonctions de notre organisme comme le cycle veille-sommeil et de nombreuses autres fonctions biologiques comme la température corporelle ou même la digestion.

Cette horloge biologique interne est localisée dans une zone de notre cerveau appelée le **noyau suprachiasmatique (NSC)**, un petit groupe de 50 000 neurones situés dans l'hypothalamus, au dessus du chiasma optique où les nerfs optiques pénètrent dans le cerveau et fusionnent. Un petit nombre de nerfs à l'intérieur du nerf optique pénètrent dans le NSC et fournissent des informations permettant une synchronisation avec la lumière du jour et l'obscurité de la nuit. Le NSC joue un rôle clé dans la régulation d'hormones telles que la mélatonine (favorisant l'endormissement) et le cortisol (favorisant le réveil le matin).

Bien que le noyau suprachiasmatique se trouve dans l'hypothalamus, il existe des horloges périphériques dans tout le corps humain qui sont synchronisées les unes avec les autres.



[Retour au Sommaire](#)

La lumière, messagère de notre horloge biologique

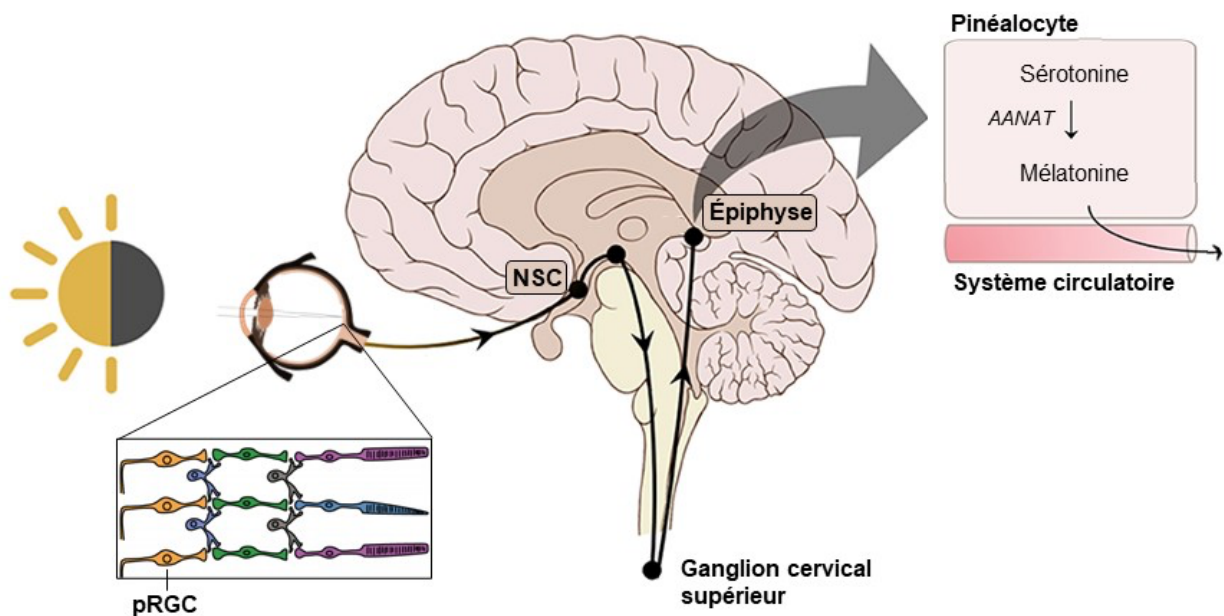
Nous (tous les humains) sommes diurnes, ce qui signifie que notre rythme circadien est réglé pour être debout et actif pendant la journée et dormir ou être inactif dans l'obscurité.

La perception de la lumière stimule le noyau suprachiasmatique pour indiquer au corps qu'il est temps de se réveiller. Au contraire, lorsque l'obscurité est perçue la nuit, une hormone appelée mélatonine est produite par la glande pinéale du cerveau et signale qu'il est temps de dormir.

Cependant, ce rythme circadien fragile peut être perturbé par nos habitudes modernes qui peuvent désynchroniser notre horloge interne par :

- Une exposition prolongée à la lumière artificielle le soir (téléphone portable, tablettes, télévision, pollution lumineuse) qui peut retarder notre endormissement en inhibant la libération de mélatonine.
- Un travail de nuit, travail posté.
- Des diners pris trop tard le soir.
- Un décalage horaire (jetlag) dû au voyage ou des nuits trop courtes.
- Des habitudes de sommeil décalés en semaine et le week-end.
- Un stress traumatique.

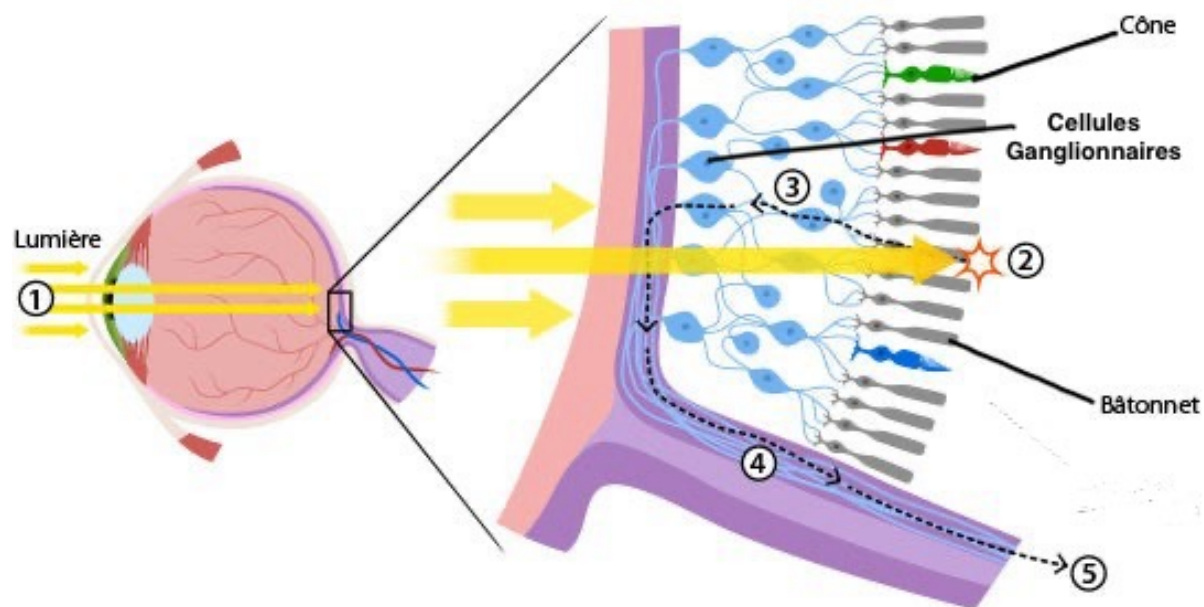
En apprenant à respecter et à optimiser notre rythme circadien, nous pouvons retrouver un sommeil réparateur et rétablir un équilibre essentiel à notre bien-être.



Comment nos yeux régulent nos rythmes circadiens ?

Le signal le plus important pour aligner nos rythmes circadiens sur le cycle jour/ nuit est la lumière et en particulier la lumière au lever (l'aube) et au coucher (crépuscule) du soleil.

Des années de recherche minutieuses ont permis d'expliquer comment nous voyons :



(1) La lumière est détectée et traitée par une structure en couche dans l'œil : la rétine. La première couche de la rétine est composée de photorécepteurs dont il existe deux types : les bâtonnets et les cônes. (2) Ces cellules détectent la lumière réfléchie par les objets de l'environnement et transmettent leurs signaux aux cellules de la rétine interne qui assemblent ces signaux en une image brute. (3) La dernière couche de la rétine est composée de cellules ganglionnaires rétiniennes qui agissent pour intégrer toutes les informations lumineuses de la rétine. Les projections des cellules ganglionnaires forment le nerf optique (4) et envoient les informations lumineuses de l'œil au cerveau (5) qui construit alors une image dans le cortex visuel à l'arrière du cerveau dans le lobe occipital.

[Retour au Sommaire](#)

La santé circadienne

La santé circadienne fait référence à la capacité des horloges circadiennes à se synchroniser avec les signaux environnementaux externes comme la lumière et l'obscurité afin que les divers systèmes organiques du corps jouent leurs rôles au bon moment de la journée ou de la nuit.

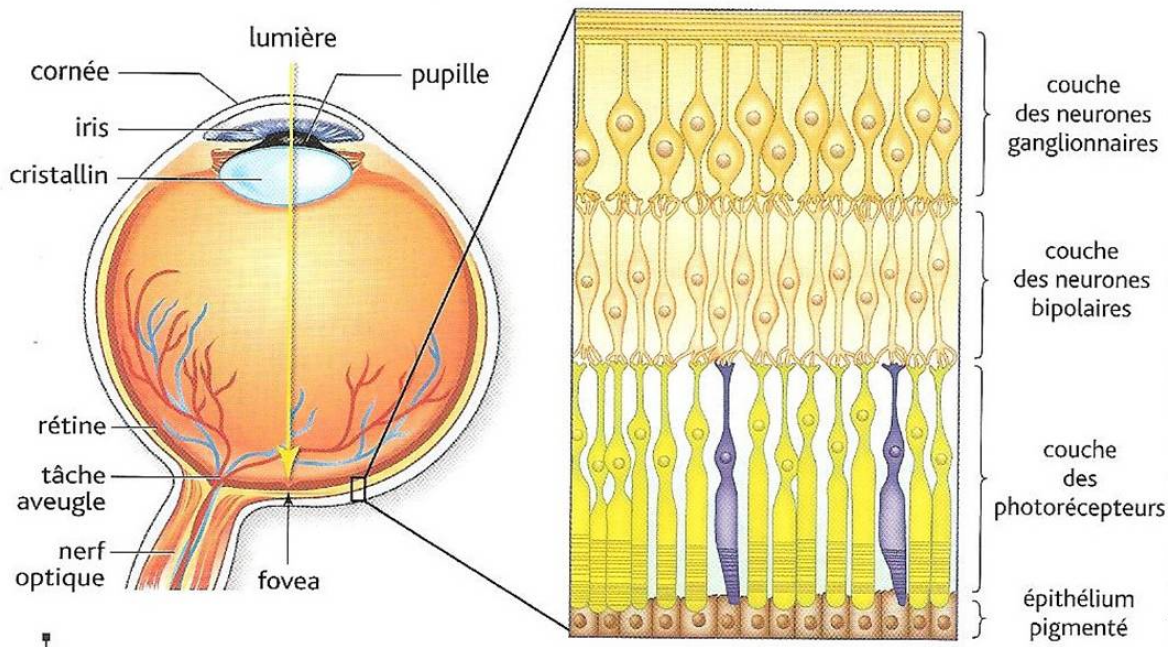
Le noyau suprachiasmatique est le chronomètreur des « tâches ménagères » du corps en indiquant à nos cellules le bon moment pour les accomplir. Imaginez que dans votre maison, vous essayez de faire la vaisselle, de passer l'aspirateur, de laver les fenêtres et de reboucher des fissures au mur en même temps, il y a des chances pour que toute cette « maintenance » soit mal faite ! Et bien c'est la même chose pour le corps ou chaque chose doit se faire au bon moment sinon elles ne seront pas efficace. Voilà pourquoi le maintien d'un rythme circadien sain est primordial pour la santé globale.

Ainsi, la perturbation du rythme circadien peut contribuer à un certain nombre de problèmes de santé, notamment, mais sans s'y limiter :

- Des troubles neuro-dégénératifs (maladie d'Alzheimer...).
- Des troubles de l'humeur (troubles affectif saisonnier...)
- Des troubles métaboliques (obésité, diabète...)
- Des maladies cardiovasculaires.
- Des cancers
- ...

Ainsi, des signes et symptômes d'un dysfonctionnement circadien peuvent inclure :

- Une somnolence diurne excessive.
- Des difficultés à s'endormir.
- Des difficultés à se réveiller le matin.
- Des insomnies.
- De la fatigue.
- Des troubles de l'humeur.
- Des problèmes gastro-intestinaux.
- Une prise de poids.
- Des troubles de la mémoire et de concentration
- ...



Il y a environ 100 millions de bâtonnets et de cônes et un million de cellules ganglionnaires rétiniennes dans l'oeil humain ce qui indique la quantité d'informations lumineuses canalisées lorsqu'elles passent des bâtonnets et des cônes aux cellules ganglionnaires.

Nouvelle théorie :

Mais si les bâtonnets et les cônes permettent la construction d'images pour avoir une vision du monde qui nous entoure, la régulation même de notre horloge biologique elle, se ferait par d'autres photorécepteurs au niveau des cellules ganglionnaires qui détectent la lumière et qui sont distinct des bâtonnets et des cônes.

Il semble en fait qu'une cellule ganglionnaire sur 100 soit un récepteur réagissant directement à la lumière et que nous appelleront « cellule ganglionnaire rétinienne photosensible » ou CGRP.

Ces CGRP forment un « filet photosensible » dans l'oeil, capturant la lumière pour fournir une mesure globale de la luminosité environnementale. Des travaux ont montrés que cette sensibilité à la lumière est basée sur une molécule nouvellement découverte et sensible à la lumière bleue appelée « mélanopsine » permettant de

détecter des périodes de la journée comme l'aube et le crépuscule, pendant lesquelles la lumière bleue est dominante.

Ces récepteurs CGRP commencent à fonctionner à des niveaux de lumière de 100 lux mais nécessitent une exposition à la lumière de longue durée (de plusieurs minutes voire quelques heures).

Pourquoi la lumière naturelle du soleil est-elle aussi importante ?

Bien qu'il y ait suffisamment de lumière dans nos espaces domestiques et professionnels intérieurs, l'intensité lumineuse de la lumière artificielle intérieure n'est souvent pas suffisante pour activer notre horloge de manière significative par rapport à la lumière naturelle extérieure.

Mais ce n'est pas seulement l'intensité lumineuse qui importe. Le temps d'exposition à la lumière est également absolument critique.

Le moment de l'exposition à la lumière naturelle et l'importance de l'aube et du crépuscule :

Lorsqu'on s'expose à la lumière du crépuscule et de début de soirée, cela retarde l'horloge du Noyau Supra Chiasmatique (NSC) avec comme effet de nous faire nous coucher plus tard et de nous lever plus tard le lendemain.

En revanche, une exposition à la lumière du petit matin aura l'effet inverse en avançant l'horloge, nous obligeant à nous coucher et à nous lever plus tôt.

La lumière de milieu de journée a peu d'effet sur le décalage de notre horloge.

Cela met en évidence l'importance de l'exposition à la lumière de l'aube et du crépuscule dans la synchronisation de notre horloge biologique.

A noter que même si la lumière est le signal dominant pour synchroniser l'horloge, le moment auquel on mange et l'exercice physique peuvent également l'influencer.

[Retour au Sommaire](#)

Les différentes phases du sommeil

Le sommeil se compose de 4 à 6 cycles successifs par nuit d'une durée qui peut varier de **75 à 120 minutes**, mais pour une même personne, un cycle reste relativement stable. A noter quand même que les femmes auront un cycle de sommeil qui est 15 à 20 minutes plus long que celui des hommes.

Chaque cycle est constitué de **quatre types de sommeil principaux** :

★ L'éveil

- Conscience du monde extérieur avec présence de mouvements oculaires et musculaires.
- Ondes cérébrales rapides de type Bêta, Gamma.

★ L'endormissement (Phase 1)

- Le sommeil le plus léger. C'est une phase de transition où l'activité cérébrale diminue : transition entre les ondes alpha (8 - 13Hz) et thêta (4 - 7Hz). État de demi-sommeil ou l'on est à moitié éveillé, à moitié endormi avec la sensation possible de chutes, de spasmes hypniques ou myoclonies (sursauts). Cette phase représente 2 à 5 % de la durée totale de sommeil.
- Le corps se prépare au repos (rythme cardiaque plus lent, relâchement musculaire).
- Nous restons très sensibles aux stimuli extérieurs, ce qui peut nous ramener très facilement à l'état de veille.
- Sécrétion de GABA, un neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central qui induit la relaxation.

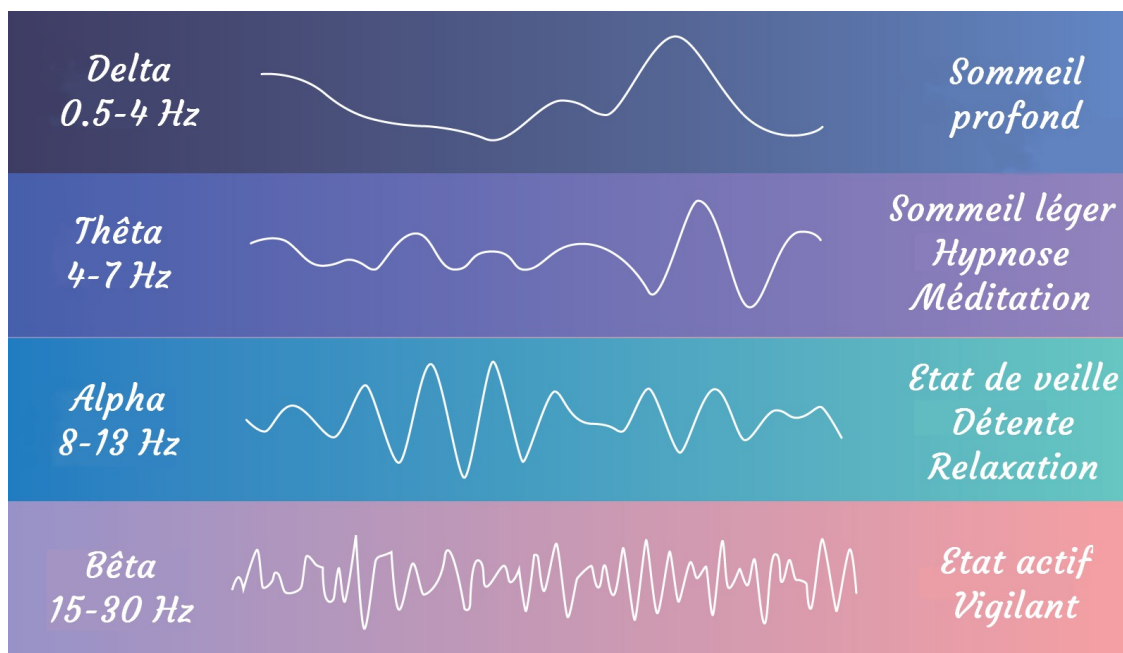
★ Le sommeil léger (Phase 2)

- Représente jusqu'à 50% de la durée totale de sommeil.
- Ondes cérébrales de type **Thêta (4 - 7 Hz)** pouvant être accompagnées de courtes poussées d'ondes lentes (0,5 - 2 Hz) appelées « complexes K » et de brèves poussées d'ondes rapides (12 - 16 Hz) appelées « fusées de sommeil ».
- C'est la première phase où l'on s'endort doucement.
- L'activité cérébrale ralentit, le corps se détend davantage mais on peut encore se réveiller facilement face à des stimuli extérieurs.

- La température corporelle diminue, les muscles se détendent, le rythme cardiaque ralenti et les mouvements des yeux ralentissent.
- Sa durée augmente de plus en plus au cours des cycles successifs.

★ Le sommeil profond (Phase 3 & 4)

- Durée : Environ 20-25% de la durée totale de sommeil et reste constant quelque soit la durée totale du sommeil (en moyenne 1h 40 minutes par nuit). En cas de diminution du sommeil, le corps s'adapte en privilégiant cette phase de sommeil profond plus réparatrice.
- Sa durée est plus importante en début de nuit (1er cycle) et diminue jusqu'à disparaître en fin de nuit.
- Ralentissement de l'activité cérébrale. Ondes cérébrales très lentes et de grande amplitude. (**20% d'onde Delta: 0,5 - 4 Hz**).
- Le dormeur est très difficile à réveiller et on se sent souvent groggy si réveillé à ce moment-là.
- **C'est la phase la plus réparatrice pour le corps.**
- La phase 4 est légèrement plus profonde que la phase 3.
- La régénération physique s'effectue :
 - Production d'hormones de croissance,
 - Réparation des tissus et renforcement du système immunitaire.
- Le rythme cardiaque et respiratoire ralentissent davantage.

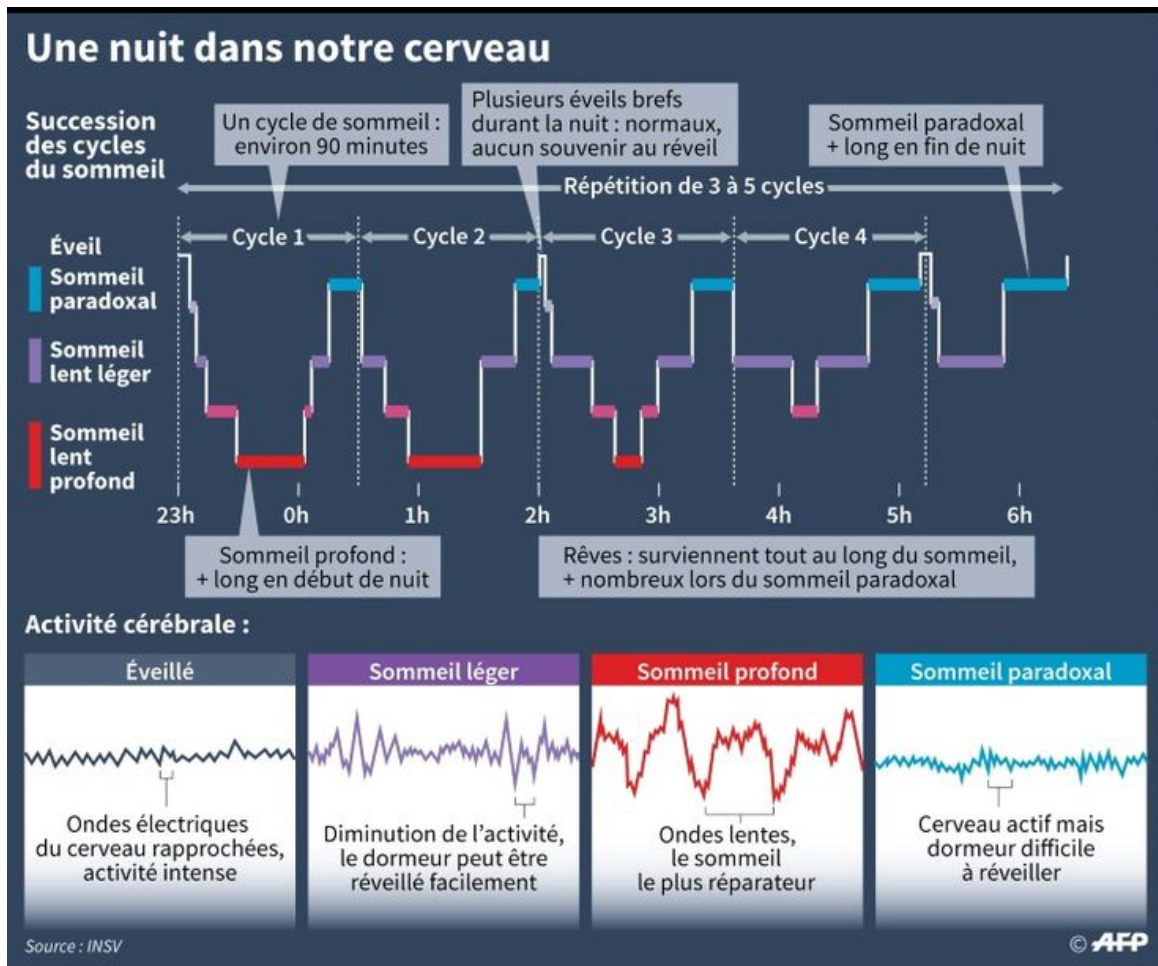


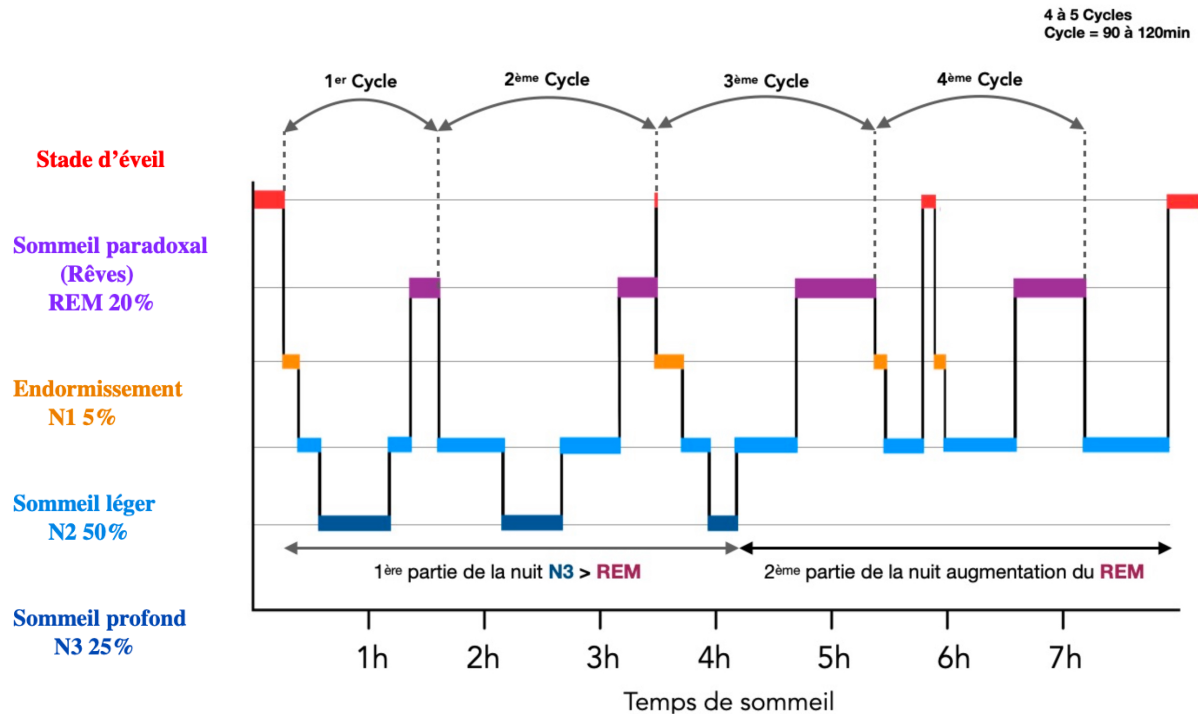
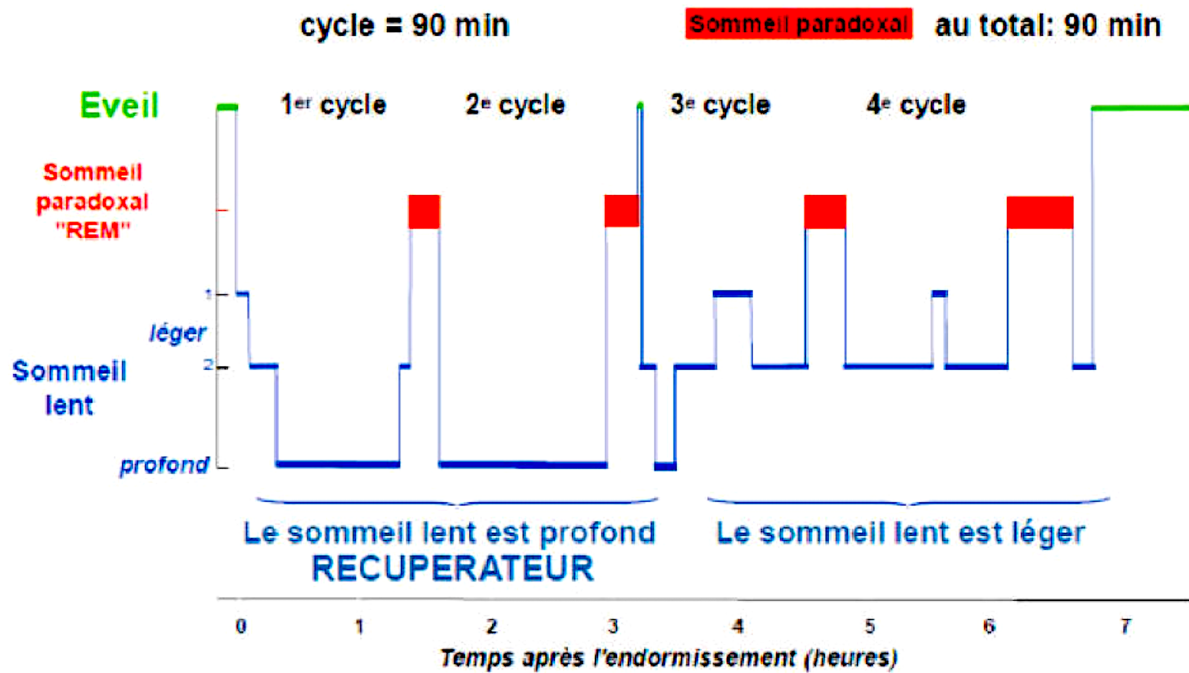
★ Le sommeil paradoxal (Phase 5 : REM - Rapid Eye Movement)

- **Durée** : Environ 20-25% de la durée totale de sommeil.
- C'est la phase des **rêves** que l'on nomme paradoxal car l'activité cérébrale est intense, presque similaire à celle de l'éveil alors que le corps est totalement relâché avec une paralysie musculaire (atonie).
- Ondes cérébrales rapides de type **Bêta (13 - 30 Hz) et Gamma (30 - 100 Hz)**.
- Les yeux bougent rapidement sous les paupières (d'où le nom « REM » Rapid Eye Movement).
- Cette phase est essentielle pour :
 - La consolidation de la mémoire
 - La créativité
 - La gestion des émotions et des apprentissages.
- A l'inverse du sommeil profond, la quantité du sommeil paradoxal augmente au fur et à mesure de la nuit, ce qui explique pourquoi on se souvient souvent de nos rêves au réveil.

Suite à ce sommeil paradoxal, un nouveau cycle recommence, entrecoupé ou non de mini phases de réveil ou de phase 1 (semi-sommeil), les premiers cycles de sommeil étant plus riches en sommeil profond et les derniers plus riches en sommeil paradoxal.

Exemples représentatifs de la structure du sommeil :





[Retour au Sommaire](#)

QQRT

Avant d'aborder les conséquences d'un bon ou mauvais sommeil sur la santé, voyons d'abord quels sont quatre facteurs clés permettant de définir ce qu'est un bon sommeil :

La réponse est dans le titre : QQRT

1. Quantité
2. Qualité
3. Régularité
4. Timing

1. **Quantité** :

Facteur forcément très important, nous verrons dans la partie « conséquences d'un mauvais sommeil » qu'une restriction de la quantité des heures de sommeil aura un impact direct sur notre santé, notre humeur et nos capacités cognitives.

De combien d'heures de sommeil avons-nous réellement besoin ?

Les études ont montrées qu'en moyenne, 7 à 9 heures de sommeil effectif pour les adultes est la durée la plus appropriée. Cependant, les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre. J'encourage mes clients à se concentrer davantage sur la qualité du sommeil et le fonctionnement diurne plutôt que sur le nombre absolu d'heures de sommeil.

Conseil de pro : concentrez-vous sur la qualité du sommeil plutôt que sur la quantité.

2. **Qualité** :

La qualité de votre sommeil va être évaluée en fonction de sa continuité. Votre sommeil a-t-il été agréable et continu sans être fragmenté par de nombreux réveils ?

Si votre sommeil a été entrecoupé de réveils nocturnes à répétition, il sera alors considéré comme de mauvaise qualité.

On pourrait simplement calculer la qualité du sommeil en faisant le rapport entre le temps effectif de sommeil par le temps passé au lit (une fois la lumière éteinte).

Ainsi, si vous passez 8 heures au lit mais ne dormez réellement que 6 heures, cela donnera un rapport de $6 : 8 = 0,75 = 75\%$

Les spécialistes du sommeil classent généralement tout score supérieur ou égal à 85% comme un sommeil sain et de qualité.

3. **Régularité :**

Ici, on parle du moment où vous allez dormir (lumière éteinte) et du moment où vous allez vous réveiller et si vous maintenez un rythme régulier à ces horaires.

La clé est donc d'aller se coucher et de se réveiller à peu près toujours à la même heure (+ ou - 30 minutes), y compris le week-end.

Penser que dormir plus tard le weekend compensera pas complètement le manque de sommeil de la semaine et il sera plus difficile de se réveiller tôt le lundi matin.

Des études ont montré que des personnes avec un sommeil régulier ont un risque de mortalité réduit de 49% par rapport à ceux qui ont un sommeil très irrégulier, 35% de risque en moins de mortalité par cancer et une diminution de 60% de risque de mortalité par maladie cardiovasculaire.

Cet aspect capital du sommeil est malheureusement très souvent sous-évalué et négligé au détriment de la santé.

4. **Timing :**

Quelle est la différence entre Timing et Régularité ?

Le Timing dépend de votre **chronotype** ; êtes-vous du matin, du soir, entre les deux ?

Une fois l'âge adulte atteint et un rythme de vie en place, on peut distinguer cinq types de chronotype :

- Type matinal extrême (au lit vers 20h00 et réveil vers 4:00 / 4:30)
- Type matinal (au lit vers 21:30 et réveil 5:30)
- Type neutre (au lit vers 22 / 23h et réveil vers 6 / 7:30)
- Type soirée (au lit vers minuit / 1h et réveil vers 9h / 9:30)
- Type soirée extrême (au lit vers 3h et réveil vers 11:00)

Si vous souhaitez connaître votre chronotype, faites ce test :

<https://cet.org/wp-content/uploads/2018/01/MEQ-SA-FR.pdf>

Ainsi, un chronotype du matin :

- Préfère se coucher et se lever tôt.
- A de meilleures performances mentales en début de journée.
- Les horaires scolaires et professionnels lui sont plus adaptés.

Un chronotype du soir :

- Préfère rester éveillé tard et se lever plus tard.
- A de meilleures performances mentales avant de dormir.
- Peut avoir une dette de sommeil plus importante et davantage de somnolence matinale.

Vous pouvez aussi vous demander à quelle heure de coucher et de lever vous vous sentez le mieux naturellement dans votre corps, même si ce n'est pas ce que vous faites actuellement.

Votre chronotype est largement dicté par votre génétique avec au moins 22 gènes différents qui vont déterminer votre Chronotype même si celui ci peut être influencé par l'âge, le sexe et les signaux environnementaux externes.

Si vous avez un « lève tôt » qui va au lit trop tard, il va s'endormir facilement mais il va pas rester endormi et va se réveiller vers 4/5 heures.

Et vous avez le « couche tard » qui est forcé d'aller au lit tôt parce qu'il travaille le lendemain matin à 8h et donc doit se lever par exemple à 6h30 et qui ne peut pas s'endormir mais qui fini par s'endormir et quand l'alarme se déclenche le matin à 6h30, il ne veut pas se réveiller.

C'est pourquoi quand vous dormez d'une façon désynchronisé par rapport à votre Chronotype, c'est là où les choses semblent se compliquer.

Quand vous lutter contre votre biologie, normalement vous perdez, et souvent la façon dont vous vous rendez compte que vous avez perdu est que vous tombez malade. C'est pourquoi le timing de QQRT est si critique et qu'intégrer des rythmes qui vous conviennent dans votre vie quotidienne peut largement favoriser votre santé circadienne et donc votre santé tout court.

[Retour au Sommaire](#)

Comment savoir si vous avez suffisamment dormi ?

Se poser deux questions :

1. Si mon alarme ne se déclenche pas demain matin, est ce que je vais quand même me réveiller à la bonne heure ou est ce que je vais continuer à dormir ?
 - ↳ Si vous continuez à dormir en cas de « panne de réveil », c'est que vous n'avez pas assez dormi.
2. Pouvez-vous « fonctionner » sans caféine avant 11h / midi et être quand même de bonne humeur et performant au travail ?
 - ↳ Si la réponse est non, c'est que vous n'avez pas suffisamment dormi.

Autres facteurs pouvant indiquer un manque de sommeil :

- Avez-vous des moments de somnolence dans la journée ? Si oui, il est fort possible que ce soit lié à un manque de sommeil.
- Avez-vous des fringales d'hydrate de carbone dans la journée (pain, pâtes, pizza...) ou simplement d'aliments sucrés (chocolat, gâteaux..) ?
 - ↳ Cela peut être un signe d'un manque de sommeil.
- Vous sentez vous reposé, restauré par votre sommeil malgré un nombre d'heure suffisant ?
 - ↳ Si la réponse est non, c'est que vous n'avez pas eu un sommeil réparateur.
 - ↳ Envisager alors un problème de qualité du sommeil.

Le problème avec le manque de sommeil est que souvent, vous ne savez pas que vous en manquez. Cet état peut être confirmé par exemple par des tests de performances cognitives qui seront à la baisse mais si on demande à la personne : « comment vous sentez vous en terme de performance » elle répondra très souvent que tout va bien.

C'est comme quelqu'un qui a bu de l'alcool et qui considère qu'elle est tout à fait en capacité de conduire.

[Retour au Sommaire](#)

Conséquences d'un mauvais sommeil sur la santé

1. Impact physique

- Fatigue chronique et baisse d'énergie.
- Affaiblissement du système immunitaire.
- Augmentation des risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète.

2. Impact mental et émotionnel

- Troubles de la concentration et de la mémoire.
- Augmentation du stress, de l'anxiété et des risques de dépression.
- Augmentation des risques de maladie d'Alzheimer par une moins bonne élimination des déchets dans le cerveau via un système appelé système glymphatique permettant lors du sommeil profond d'éliminer les protéines Bêta-amyloïde et protéine Tau impliquées dans cette maladie.
 - La bêta-amyloïde est une protéine produite naturellement par le cerveau au cours de ses activités normales. En excès, elle s'accumule pour former des plaques amyloïdes, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.
 - La protéine Tau, essentielle au bon fonctionnement des neurones, peut s'agréger en amas toxiques lorsqu'elle est mal régulée. Ces enchevêtrements de Tau sont une autre caractéristique clé de la maladie d'Alzheimer.

3. Conséquences sur le métabolisme et la gestion du poids

- Déséquilibre hormonal et fringales.
- Moins bon contrôle de la glycémie.
- Résistance à l'insuline et risque d'obésité.

4. Qualité de vie et vieillissement prématuré

- Altération de la peau, des cheveux et signes de fatigue visible.
- Réduction de l'espérance de vie et de la qualité globale du quotidien.

[Retour au Sommaire](#)

Bienfaits pour la santé d'un sommeil de qualité

En terme de résumé et afin de finir sur un côté optimiste, voici une liste des bénéfices pour la santé associés à un sommeil de qualité

Bénéfices Physiques :

1. **Récupération Musculaire** : La croissance et la réparation des muscles se produisent principalement pendant le sommeil profond.
2. **Renforcement du Système Immunitaire** : Le sommeil aide à renforcer le système immunitaire, rendant le corps plus résistant aux infections.
3. **Régulation des Hormones** : Un bon sommeil régule les hormones, y compris celles liées à l'appétit (leptine et ghréline), contribuant à la gestion du poids.
4. **Réparation Cellulaire** : Le corps répare les cellules endommagées et élimine les toxines accumulées pendant la journée.
5. **Santé Cardiaque** : Le sommeil réduit la pression artérielle et les inflammations, diminuant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.
6. **Équilibre Métabolique** : Un sommeil adéquat aide à maintenir un métabolisme sain, réduisant le risque de diabète de type 2.
7. **Santé de la Peau** : Le sommeil favorise la régénération des cellules de la peau, améliorant ainsi l'apparence et la santé cutanée.
8. **Réduction des Douleurs** : Le sommeil peut diminuer la sensibilité à la douleur et améliorer la gestion des douleurs chroniques.

Bénéfices Mentaux et Cognitifs :

1. **Amélioration de la Mémoire** : Le sommeil consolide les souvenirs et améliore la capacité à apprendre de nouvelles informations.
2. **Concentration et Productivité** : Un bon sommeil améliore la concentration, l'attention et la productivité.
3. **Santé Émotionnelle** : Il aide à réguler les émotions, réduisant ainsi les risques de dépression et d'anxiété.
4. **Créativité et Résolution de Problèmes** : Le sommeil renforce la créativité et les compétences en résolution de problèmes.
5. **Équilibre Mental** : Il contribue à une meilleure gestion du stress et à un équilibre mental global.

Bénéfices pour la Sécurité et la Qualité de Vie :

1. **Réduction des Accidents** : Un sommeil suffisant réduit le risque d'accidents au travail et sur la route en améliorant la vigilance.
2. **Amélioration des Relations Sociales** : Une bonne nuit de sommeil favorise des interactions sociales positives en réduisant l'irritabilité et en augmentant la tolérance.
3. **Augmentation de la Qualité de Vie** : Une meilleure santé physique et mentale se traduit par une qualité de vie globale améliorée.
4. **Durée de Vie Prolongée** : Des études montrent qu'un sommeil de qualité est associé à une espérance de vie plus longue.

Bénéfices Comportementaux :

1. **Habitudes de Vie Saines** : Les personnes qui dorment bien sont plus susceptibles de maintenir des habitudes de vie saines, y compris une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.
2. **Réduction des Comportements à Risque** : Un bon sommeil réduit les comportements à risque, comme l'abus de substances ou la prise de décisions impulsives.

En somme, le sommeil de qualité est crucial pour une santé optimale, influençant positivement presque tous les aspects de la vie quotidienne.



[Retour au Sommaire](#)

Conclusion

À travers ce guide j'espère vous avoir aidé à prendre pleinement conscience de l'importance capitale du sommeil pour votre santé, votre bien-être et votre qualité de vie. Le sommeil n'est pas un luxe, mais un pilier essentiel de votre équilibre physique et mental.

Maintenant que vous avez ces connaissances, il ne tient qu'à vous de les appliquer pour transformer vos nuits... et vos journées. Chaque petit ajustement que vous faites aujourd'hui—qu'il s'agisse d'améliorer votre environnement de sommeil, d'écouter davantage vos rythmes naturels ou de repenser vos habitudes—est une pierre posée sur le chemin d'un sommeil réparateur.

Votre énergie, votre clarté mentale et votre vitalité en dépendent. Prenez soin de votre sommeil comme vous prendriez soin d'un trésor précieux car **mieux dormir, c'est mieux vivre.**



“Transformez vos nuits, transformez votre vie. Et si vous commenciez dès ce soir ?”

[Retour au Sommaire](#)

🌙 Vous souhaitez aller plus loin ?

Comprendre le sommeil, c'est un premier pas, mais chaque personne est unique, et votre sommeil mérite une approche personnalisée car les facteurs qui peuvent le perturber sont nombreux.

Je suis **Christophe Felzines**,

Naturopathe spécialisé dans les troubles du sommeil, et j'accompagne les adultes en quête de nuits plus profondes, plus réparatrices... et d'une énergie retrouvée au quotidien.

Je vous propose :

- Des consultations personnalisées en ligne (via faceTime, Teams...)
- Une approche naturelle, respectueuse de votre rythme et de vos besoins.

Pour transformez vos nuits et transformer votre vie, si vous souhaitez être accompagné pour passer de la prise de conscience à l'action...

Me contacter :

Site : www.transformezvosnuits.com

Email : christophefelzines@gmail.com

Instagram : “Bientôt, vous pourrez aussi me retrouver sur Instagram avec des conseils et astuces pratiques pour mieux dormir au quotidien.”



© 2024 Christophe Felzines – Tous droits réservés
www.transformezvosnuits.com