

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON SOMMEIL ?

I. Structure et fonction du sommeil

1. Les phases du sommeil

- Sommeil lent profond : corps inerte, muscles détendus, pas de mouvements des yeux, respiration lente et régulière, baisse température corporelle et rythme cardiaque, électroencéphalogramme très calme
- Sommeil paradoxal : agitation, remontée de température, augmentation du rythme cardiaque, mouvements rapides des yeux, électroencéphalogramme très actif, proche de celui de l'éveil, rêves fréquents

2. Les cycles de sommeil

- Cycle = Endormissement – sommeil lent profond – sommeil paradoxal – nouveau cycle ou éveil
- Durée moyenne d'un cycle : environ 90 mn
- De 4 à 6 cycles par nuit

3. Les fonctions du sommeil

- Récupération physique : sommeil lent profond
- Récupération mentale : sommeil paradoxal

II. Comment prendre soin de son sommeil

1. Durée de sommeil

La durée du sommeil varie en fonction de l'âge : 20 à 22 heures chez le nouveau-né, 7 à 8 heures chez l'adulte en moyenne

Il faut respecter ce besoin de l'organisme ; si on ampute les nuits de sommeil régulièrement on aboutit à une dette de sommeil que l'on ne récupèrera jamais complètement ce qui peut aboutir à une fatigue chronique, voire à des pathologies beaucoup plus graves ou des accidents

2. Hygiène du sommeil

Ce sont les habitudes que l'on doit prendre dans sa vie

- Respecter son temps quotidien de sommeil (pour la grande majorité : 7 à 8 h / nuit)
- Eviter les excitants du système nerveux avant le coucher : café, thé, chocolat, alcool, nicotine, boissons énergisantes, coca
- Prendre un repas du soir léger et peu gras assez tôt pour que la digestion n'altère pas la qualité du sommeil

- Pratiquer de l'exercice physique dans la journée est recommandé pour le sommeil mais éviter un exercice violent avant le coucher
- Garder une bonne régularité des horaires de coucher et lever toute la semaine, y compris le WE (on peut faire une petite grasse matinée)
- Pratiquer régulièrement les exercices respiratoires de cohérence cardiaque dont un le soir au coucher
- Eviter les écrans le soir (PC, tablette, smartphone, TV) ou les paramétrer en luminosité nocturne

3. Matériel et environnement

- Chambre sombre, silencieuse, à 18°C
- Apporter une grande attention au choix et à l'entretien de la literie qui doit être confortable ; le matelas doit être plat, ferme et non déformé (un matelas se change en moyenne tous les 10 ans) ; l'oreiller se change plus souvent et doit être ferme et éventuellement ergonomique pour bien soutenir la tête et le cou