



**BONNES NUITS !
BELLE VIE !**



ESPACE **S**ANTÉ

 **Solidaris**
mutualité

 **fps**
réseau
Solidaris



Cette brochure, destinée aux adultes et aux parents, permet de mieux connaître le sommeil et de comprendre son importance pour l'organisme et pour la santé. Nous avons toutes et tous un sommeil différent... à vous de découvrir le vôtre...



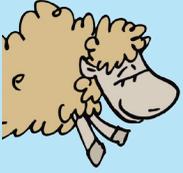
SOMMAIRE :

À quoi ça sert de dormir ?	1
Qu'est-ce que le sommeil ?	2
Que se passe-t-il quand on dort ?	3
Combien d'heures faut-il dormir ?	4
La sieste	4
Le rythme	5
Le réveil	5
La journée : son influence sur le sommeil	5
La soirée	6
Les distractions du soir	6
Aller se coucher	7
Le manque de sommeil	8
Le sommeil des enfants	9
Le sommeil des adolescents	10

À QUOI ÇA SERT DE DORMIR ?

Dormir n'est pas une perte de temps ! C'est un besoin vital pour notre corps au même titre que manger, bouger ou aimer. Si l'utilité de notre sommeil peut nous sembler abstraite (c'est un moment qu'on n'a pas l'impression de vivre), elle est pourtant très importante. Quand on dort, on recharge les batteries, notre corps se repose, notre cerveau fait le tri...

Pendant que nous dormons, notre cerveau trie les informations du jour et des jours précédents. Il les classe, les range selon leur priorité, retient ce qui est important (un rendez-vous chez le dentiste) et oublie ce qui ne l'est pas. Ce classement permet de faire de la place pour les nouvelles informations. C'est un peu comme la défragmentation d'un ordinateur. Le tri permet aussi une meilleure mémorisation.



BIEN DORMIR ET ÊTRE REPOSÉE, REPOSÉ, PERMET :

- un meilleur fonctionnement du cœur
- un meilleur fonctionnement du système nerveux
- une meilleure digestion
- une meilleure mémoire
- une meilleure créativité
- une diminution du stress
- une diminution des accidents

QU'EST-CE QUE LE SOMMEIL ?

Le sommeil s'organise en cycles d'environ 90 minutes. Il y en a 4 à 6 par nuit selon la durée du sommeil. Un cycle est composé de quatre stades.

STADE 1 : LE SOMMEIL LÉGER

C'est la transition entre l'éveil et le sommeil. Nous ne dormons pas encore vraiment. Nous somnolons. Nous entendons les bruits qui nous entourent.

STADE 2 : LE SOMMEIL CONFIRMÉ

Nous plongeons vraiment dans le sommeil.

STADE 3 : LE SOMMEIL LENT PROFOND

Nous dormons profondément. Il est difficile de sortir du sommeil. Le sommeil lent permet de récupérer de la fatigue physique.

STADE 4 : LE SOMMEIL PARADOXAL

Notre corps bouge peu mais l'activité cérébrale est intense. Le sommeil est très profond et c'est le moment principal où interviennent les rêves. C'est le moment de récupération de la fatigue nerveuse.

QUE SE PASSE-T-IL DANS NOTRE CORPS QUAND ON DORT ?

Pendant le sommeil, nous semblons inactives, inactifs, mais c'est tout le contraire. Pendant que nous dormons, il se passe plein de choses :

Récupération physique :

- > Le corps se repose.
- > Le corps fait le plein d'énergie.

Récupération intellectuelle :

- > La mémoire se réorganise.
- > Les mécanismes d'apprentissage se restaurent.
- > Le cerveau trie les informations et les range.

Récupération psychologique :

- > L'humeur se régule.
- > Le stress se gère.

Stimulation des défenses immunitaires :

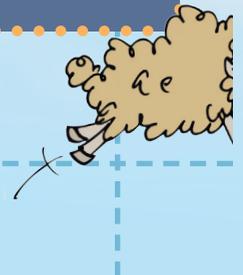
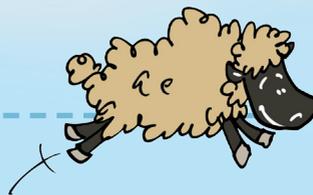
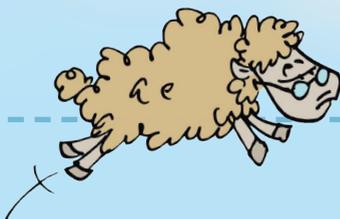
- > Le corps se défend contre les infections.

Production d'hormones :

- > Le corps produit des hormones de croissance. Les enfants grandissent.
- > La glycémie (taux de sucre dans le sang) est régulée grâce à l'hormone insuline.

Production de cellules :

- > Le stock de cellules musculaires et nerveuses se reconstitue.
- > Chez les enfants, la fabrication des cellules osseuses est favorisée.
- > La peau se régénère.



COMBIEN D'HEURES FAUT-IL DORMIR ?

Cela varie en fonction des individus et de l'âge :

- Les fœtus dorment beaucoup sauf généralement entre 21h et minuit.
- Les nouveaux-nés se réveillent toutes les 3 à 4 heures.
- Les bébés dorment 12h par nuit. Souvent, ils complètent par des siestes.
- Les enfants font de moins en moins de siestes. Ils diminuent peu à peu leur durée de sommeil.
- Les adolescents oublient qu'ils doivent dormir. Pourtant, ils ont encore besoin de minimum 8h de sommeil car ils sont toujours en pleine croissance.
- Les adultes dorment en général 8h.
- Les aînés dorment peu, se lèvent tôt et font la sieste.

Certaines personnes ont besoin de peu de sommeil ou récupèrent vite. D'autres ont besoin d'un rythme très régulier et d'un nombre d'heures de sommeil plus élevé. Il y a aussi les «lève-tôt» et les «couche-tard», qui se sentent plus en forme le matin ou le soir. Les besoins en sommeil sont individuels et personnels. L'essentiel est de trouver son propre rythme, celui qui permet d'être en forme le lendemain.



LA SIESTE

Une sieste est un moment de repos, après le repas de midi. Elle se fait généralement dans un environnement calme. Nous ne dormons pas forcément, somnoler suffit. Elle dure de 10 à 20 minutes. Mieux vaut ne pas dépasser les 30 minutes pour ne pas plonger dans le sommeil et éprouver trop de difficultés à se réveiller ou perturber le sommeil du soir.

La sieste peut contribuer à l'amortissement d'une éventuelle dette de sommeil mais elle ne règle pas tout.

LE RYTHME

Notre corps est soumis à différents rythmes et points de repère. Ils conditionnent ou aiguillent notre sommeil et notre vie en général. Il y a notamment l'alternance du jour et de la nuit qui est un signal vécu par toutes et tous. Notre corps est très influencé par la luminosité. En réponse à l'absence de lumière, l'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée par le cerveau et aide à l'endormissement.

L'activité sociale (travail, études, rendez-vous...) impose également des règles, des rythmes propres à chacune et chacun.

LE RÉVEIL

L'heure du réveil est liée à l'heure de notre coucher. Si nous nous levons tard, nous avons tendance à être moins fatiguées, fatigués, le soir et à nous coucher plus tard. Et donc à avoir envie de nous lever plus tard le lendemain et ainsi de suite. Mais le quotidien nous amène souvent à devoir nous lever à des heures précises et imposées pour, par exemple, aller travailler ou aller à l'école.

LA JOURNÉE : SON INFLUENCE SUR LE SOMMEIL

Les événements de la journée peuvent favoriser ou non notre sommeil :



	Favorable	Défavorable
Emotion	Passer une journée calme, vivre des sentiments positifs.	Passer une journée stressante, vivre des sentiments négatifs.
Alimentation	Manger léger le soir.	Manger lourd le soir (trop gras, trop de quantité), consommer des produits excitants (café, soda, thé, alcool, tabac...).
Activité physique	Faire une activité physique dans la journée.	Faire une activité physique trop proche de l'heure du coucher.

LA SOIRÉE

Avant le coucher, il est important d'établir une sorte de rituel, ainsi le corps se prépare plus facilement à l'endormissement. L'essentiel est de privilégier des activités qui font baisser les systèmes d'éveil et qui privilégient les systèmes de sommeil.

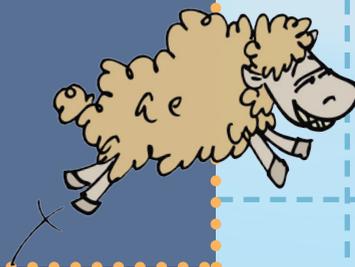
> LES DISTRACTIONS DU SOIR

En soirée, le choix de nos activités a un impact sur notre endormissement et sur la qualité de notre sommeil. Privilégier une distraction excitante ou qui nécessite une attention particulière nous éveille et nous empêche d'aller dormir facilement. Privilégier une distraction apaisante nous mène au sommeil avec douceur. Créer un climat propice à la détente, tamiser la lumière, revêtir une tenue confortable... nous ouvre la porte vers la sérénité et le sommeil.

MINI JEU :

Parmi ces distractions, cochez celles qui vous semblent être propices à un sommeil paisible (réponse page suivante) :

- boire un café
- boire un lait chaud
- boire un thé
- boire un soda
- écouter de la musique douce
- écouter de la musique forte
- faire une activité physique
- se faire des câlins
- jouer à la console de jeux
- jouer sur un ordinateur
- lire
- prendre un bain tiède
- recevoir de l'affection
- regarder la télévision
- travailler sur un ordinateur



ALLER SE COUCHER

> ENVIRONNEMENT

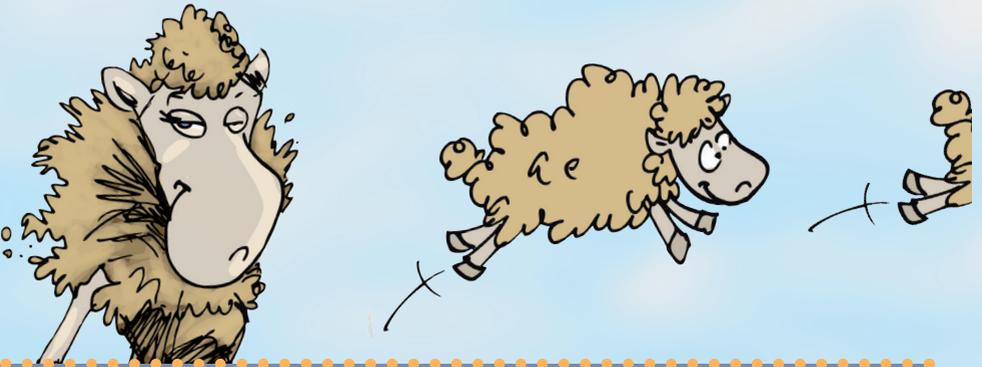
Pour un sommeil calme, apaisant ou serein, un environnement favorable est nécessaire :

- Obscurité ou pénombre
- Confort du lit (pour le relâchement musculaire)
- Silence
- Température entre 16° et 19° (les pieds et les mains ne doivent pas être froids)*
- Sécurité (porte fermée, par exemple)
- Lieu sain (aéré, propre)
- Lieu neutre sans ondes électromagnétiques (télévision, GSM, ordinateur)

* La température du corps varie en cycles avec un maximum en soirée puis la température diminue pour la nuit.

> ÉTAT D'ESPRIT

L'idéal est de se sentir calme, détendue, détendu, et serein, serein. Le quotidien est parfois stressant et les problèmes peuvent nous suivre jusque dans notre lit. Parfois, il est intéressant de noter nos soucis sur papier afin de les mettre de côté, les laisser pour plus tard quand on aura la possibilité de les gérer, pour ensuite mieux dormir.



Réponses : Les actions qui sont propices à un sommeil paisible sont : musique douce, bain tiède, lecture, affection et câlins, boire un lait chaud. Par contre ordinateur, télévision, console de jeux maintiennent plutôt en éveil à cause de la lumière de l'écran et des émotions fortes qu'ils procurent. Les cafés, thés, sodas, etc. sont des boissons qui contiennent des excitants. La musique forte peut être un stimulateur de l'éveil ainsi qu'une activité physique trop proche de l'heure du coucher. Cela peut entraîner une période plus longue d'endormissement.

LE MANQUE DE SOMMEIL

> LA DETTE DE SOMMEIL

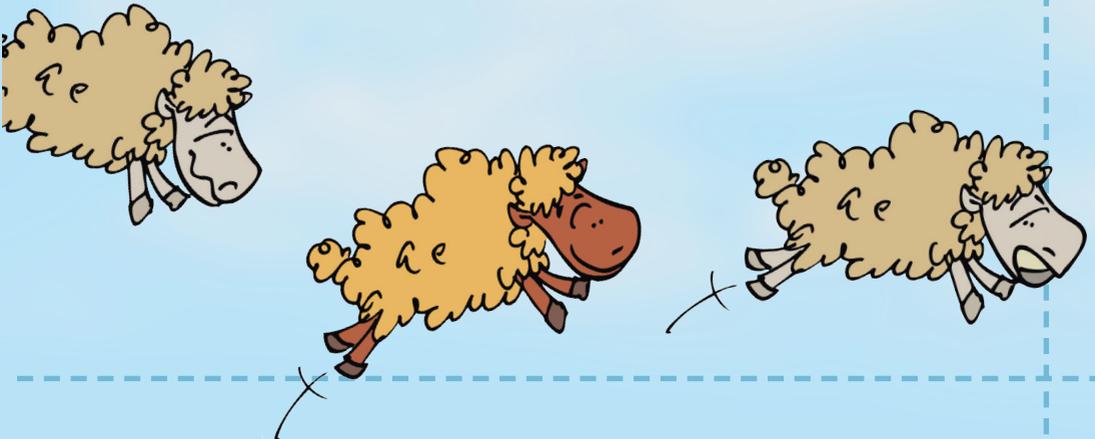
Le manque de sommeil s'accumule comme une dette. On pourrait le comparer à un débit sur notre compte bancaire. Tôt ou tard, il doit être remboursé. La dette de sommeil ne se rattrape que petit à petit, une aide pour combler ce manque de sommeil peut être la sieste.

Le manque de sommeil peut se révéler très dangereux pour la conduite d'un véhicule ou l'exécution d'un travail avec des outils dangereux.

> CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

- Baisse de vigilance (fragilité intellectuelle)
- Baisse de performance
- Micro-sommeils
- Sautes d'humeurs (fragilité émotionnelle)
- Seuil de douleur plus bas (fragilité sensorielle)
- Hallucinations
- Troubles de poids (dérèglement du taux de glucose dans le sang)

Ce sont surtout le cerveau et le système hormonal qui sont touchés. Un manque chronique de sommeil accroît le risque d'obésité et d'hypertension.



LE SOMMEIL DES ENFANTS

Le sommeil chez l'enfant est très important. C'est le moment où est sécrétée l'hormone de croissance qui fait grandir. C'est aussi un temps privilégié pour la constitution de l'immunité (résistance aux infections) et le développement du cerveau.

Certains enfants ne veulent pas aller dormir : manque d'envie, peur de la séparation, volonté d'opposition; les raisons peuvent être multiples. Instaurer un rituel permet de rassurer l'enfant et d'engager le processus de sommeil; il prépare l'enfant à la nuit. Cela peut être se brosser les dents, boire un verre d'eau, faire un câlin, lire une histoire... A chacune et chacun de trouver un scénario qui convient à son enfant et qui lui facilite l'accès au sommeil.

Chez certains enfants, le sommeil peut être perturbé par des réveils nocturnes, même plusieurs fois par nuit, qui nécessitent l'intervention des parents pour leur endormissement, parents dont le sommeil est également troublé. Chez d'autres, les réveils nocturnes, à la fin d'un cycle par exemple, ne posent pas de difficulté, ils retrouvent le sommeil tout naturellement. Le problème de l'endormissement arrive souvent quand les enfants n'ont pas appris à se réendormir seuls; ils croient alors qu'ils ont besoin de la présence de leurs parents pour y arriver.

Pour y remédier soyons attentives et attentifs à certains points : rythmes réguliers du coucher et du lever, activités stimulantes pendant la journée et calmantes avant le coucher, rituel du coucher, laisser les enfants s'endormir seuls et ne pas intervenir trop rapidement lors d'éveils nocturnes. Mieux vaut les laisser faire d'eux-mêmes.

Des trucs et astuces simples à adopter au niveau du comportement permettent de dépasser souvent très rapidement le problème et de retrouver un sommeil réparateur pour toute la famille.



LE SOMMEIL DES ADOLESCENTS

Le sommeil des adolescents est généralement influencé par le cadre familial et ses habitudes relatives au sommeil, les amies, les amis et les sorties, la télévision et les jeux vidéos...

Les activités du soir sont différentes; les adolescents privilégient souvent les sorties ou le jeu sur la console ou l'ordinateur plutôt que des horaires réguliers de coucher et de lever. Les choix de vie se répercutent sur leur sommeil. La quantité et la qualité du sommeil sont souvent reléguées au second plan. Ils retardent souvent l'heure du coucher et l'heure du lever.

En période d'examens, les étudiants rognent sur leur temps de sommeil pour étudier. Parfois même, ils vont jusqu'à consommer des boissons énergisantes ou des médicaments tout en banalisant leurs effets. Pourtant le sommeil est indispensable à la mémorisation et à l'intégration de la matière à étudier.

Pour eux comme pour les enfants et les adultes, respecter un certain rythme de vie permet de mieux dormir.



Le sommeil est un des éléments qui conditionnent toute notre vie. Avoir des problèmes de sommeil peut gâcher la vie. Si ces ennuis persistent, il ne faut pas hésiter à consulter votre médecin généraliste, sans tomber dans la spirale infernale de la prise de médicaments pour dormir.

Mieux connaître votre sommeil, c'est déjà mieux dormir !

Sources : Bien dormir, mieux vivre (INPES), Le Sommeil de votre enfant (ONE, 2007), <http://www.lesommeil.ca>, <http://www.jeveuxdormir.be>, <http://www.soundsleeping.com>, <http://www.reseau-morphee.fr>, <http://www.institut-sommeil-vigilance.org>, Sommeil de l'enfant et de l'adolescent (DVD-Rom, INPES), <http://lecerveau.mcgill.ca>.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL ET LA SANTÉ...

Si vous souhaitez plus d'informations sur le sommeil, n'hésitez pas à contacter le Carrefour Info Santé d'Espace Santé.

Carrefour Info Santé
1, rue de l'Université
4000 Liège.
Tél. : 04/223.01.50
Fax : 04/223.01.80



Information ?
Documentation ?
Questions ?...

Une équipe
à votre écoute

**CARREFOUR
INFO SANTÉ**
LE SAVOIR EST CONTAGIEUX

D'AUTRES DOCUMENTS AUTOUR DU SOMMEIL ET DU CORPS...



Documents gratuits sur simple demande.
Visitez www.espacesante.be
et www.corpscite.be



ESPACE **S**ANTÉ