

Le sommeil

Laure Longchamp, professeur d'EPS, SUAPS UGA

1) Comment ça marche ? Pourquoi s'intéresser au sommeil ?

Différentes hypothèses sont avancées par les scientifiques pour expliquer à quoi sert le sommeil, mais tous s'accordent à dire que le sommeil est un temps de récupération physique, énergétique, psychique, nécessaire pour la croissance, pour le maintien du système immunitaire en état de fonctionnement (production d'anticorps), et pour que l'individu puisse être en pleine possession de ses fonctions intellectuelles et motrices.

Le manque de sommeil peut provoquer de la somnolence, des difficultés de concentration, de mémorisation, des troubles de l'humeur, une altération du contrôle de la motricité... et à plus long terme, si cela devient chronique, une baisse des défenses immunitaires, de l'hypertension, des troubles métaboliques ou gastro-intestinaux, une prise de poids, une vulnérabilité au stress, et parfois à la dépression.

Il est donc être intéressant de se pencher sur le sommeil, d'autant que nous passons 1/3 de notre vie à dormir !

Les besoins en sommeil d'un adulte oscillent entre 7h et 9h en moyenne par nuit, mais il n'y pas de sommeil standard. Chaque individu est donc unique en ce qui concerne ses besoins.

La nuit est divisée en cycles de sommeil. Chacun d'entre eux dure environ 90 mn, et se répète en moyenne 4 à 6 fois. Chaque cycle est divisé en 4 phases : sommeil lent léger (stades 1 et 2), sommeil lent profond (stades 3 et 4), sommeil paradoxal (ou REM-sleep – qui est celui où l'on rêve). A la fin d'un cycle, on « replonge » généralement dans le cycle suivant, sauf en fin de nuit lorsqu'à la fin d'un cycle, on se réveille totalement.

2) Ce que l'on peut faire pour réussir - comment s'organiser pour avoir un sommeil plus harmonieux ?

- Déconstruisez l'idée d'un quota de sommeil commun à tous les êtres humains, identifiez plutôt vos besoins personnels (cf 3- En pratique).
- Rentrez dans un rythme : tentez de vous lever et de vous coucher à des heures proches chaque jour, évitez un « jetlag » le week-end...
- Si vous le pouvez, aménagez un coin nuit confortable, silencieux, avec une température d'environ 18 à 20 degrés.
- Bannissez les substances excitantes : caféine, théine, cigarettes, alcool, boissons à base de cola, boissons énergisantes... Buvez plutôt des tisanes !

Le soir

- Pour le repas, privilégiez un horaire assez tôt et mangez léger.
- En fin de soirée, évitez les sources d'excitation physiques et psychologiques : exercice physique intense, activité intellectuelle importante, émissions émotionnellement fortes...
Privilégiez les pratiques douces favorisant l'endormissement : relaxation, techniques respiratoires apaisantes, yin yoga, méditation, lecture « plaisir »...
- Dans l'heure qui précède le coucher, évitez les écrans bleus, et progressivement baissez les sources de lumière.
- Tenez compte des signes d'endormissement pour aller vous coucher, c'est le début d'un cycle : bâillements, paupières lourdes, perte de tonus musculaire dans le cou, perte de la vigilance et de la concentration...
- Au moment d'aller vous coucher ou en cas de réveil en milieu de nuit, ne cherchez pas à trouver le sommeil à tout prix, mais tentez plutôt de lâcher prise, abandonnez-vous au sommeil...
- Évitez les somnifères, qui peuvent entraîner des effets secondaires et une moindre récupération physique et psychologique au cours de la nuit.

3) En pratique : respectez vos cycles de sommeil

- Commencez par observer votre durée de sommeil optimale – celle vous permettant de vous sentir en pleine forme le lendemain, et en ayant la sensation d'avoir bien dormi - en vous réveillant sans réveil. Prenez cette observation sur quelques jours, jusqu'à arriver à une durée constante. Déduisez-en le nombre de cycles nécessaires et leur durée. Repérez si vous êtes plutôt couche-tôt, couche-tard, lève-tôt, lève-tard. (ex : j'ai besoin de 7h30 de sommeil, idéalement de 23h30 à 7h = 5 cycles de 1h30 chacun).

- Reportez à chaque fois que cela est possible cette durée de sommeil optimale, avec un horaire de coucher et de lever adapté.
- Privilégiez des cycles entiers, et non un réveil au milieu d'un cycle, ce qui provoquerait une interruption au milieu d'une phase de sommeil profond ou paradoxal. (Ex : je dois réviser jusqu'à minuit, et je pense me lever à 6h45, je n'aurai pas ma durée optimale de sommeil de 7h30. Je décide d'écourter ma nuit en ne programmant que 4 cycles au lieu de 5, soient 6 heures de sommeil. Je vais donc mettre mon réveil à 6h du matin).

4) Pour aller plus loin

Le rythme veille- sommeil

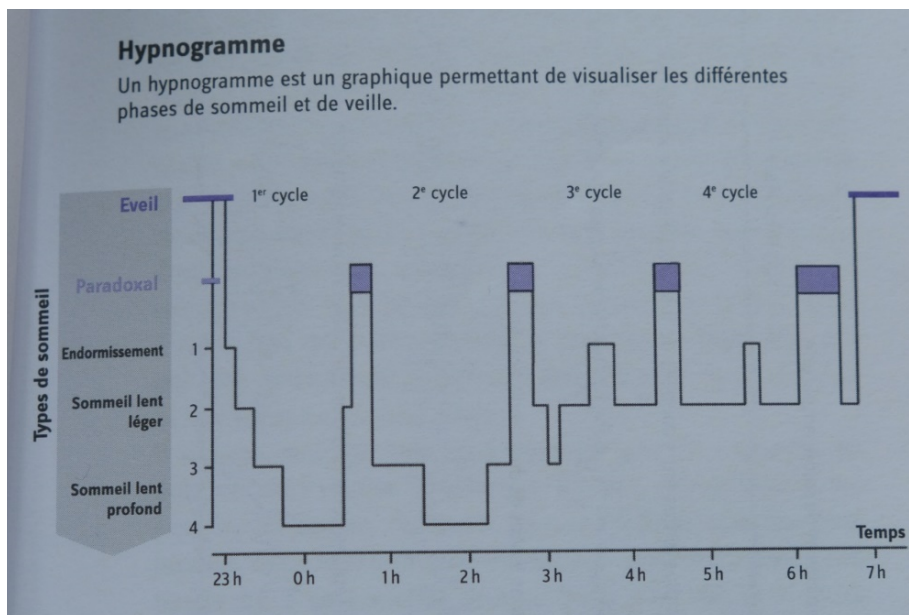
L'horloge interne est synchronisée sur un rythme de 24 heures, par des éléments de l'environnement :

- la lumière
- l'heure légale (autour de laquelle sont organisées nos activités sociales, professionnelles et familiales)
- l'activité physique.

Les sécrétions hormonales régulent l'état de veille (dopamine, noradrénaline) et l'état de sommeil (sérotonine, mélatonine).

Les cycles et les phases du sommeil

Issu de l'ouvrage *Le sommeil*, Elisabeth Gordon, Raphaël Heinzer, José Haba-Rubio, Planète santé, 2013



Au cours des dix dernières années, les recherches scientifiques ont permis d'affiner les phases de sommeil et de mieux appréhender le déroulé des cycles au cours de la nuit, ainsi que leur fonction :

- Le sommeil lent (léger et profond) sert majoritairement à reconstituer les réserves énergétiques.
- Le sommeil paradoxal libère une intense activité cérébrale qui semble favoriser le développement du raisonnement, de savoir-faire, mais également la consolidation de la personnalité biologique et psychologique. Les découvertes sont loin d'être achevées dans ce domaine...

Malgré les secrets qui subsistent sur notre sommeil, les hypnogrammes ont permis d'avancer les données suivantes :

Le sommeil profond est le plus récupérateur. Il est plus fréquent pendant la première partie de la nuit, tandis que le stade léger apparaît davantage pendant la seconde moitié de la nuit.

Le sommeil paradoxal devient plus long en fin de nuit.

Même si les durées de sommeil fluctuent en fonction des personnes et en fonction de l'âge, la durée de sommeil lent profond reste une constante : environ 1h40 par nuit. Quant au sommeil paradoxal, il est d'environ 1h à 1h30 par nuit.

Bibliographie

Royant-Parola S., Adrien J., Gronfier C., Les mécanismes du sommeil, Editions Le Pommier et éditions de la Cité des sciences et de l'industrie, 2013.

Gordon E., Heinzer R., Haba-Rubio J., Le sommeil, Planète santé, 2013.

Site internet : <https://reseau-morphee.fr/>