



# TRAITER LES PROBLEMES DE SOMMEIL

## Fiche pratique

### LES MECANISMES DU SOMMEIL

Un rapide aperçu des mécanismes du sommeil pour comprendre comment certains comportements aident à rétablir un sommeil de qualité :

Eveil et sommeil sont réglés par notre horloge biologique, horloge interne à notre organisme, calée sur l'alternance jour / nuit. **Commandé par l'horloge biologique, le cerveau produit à certains moments des substances qui provoquent l'endormissement ou au contraire nous tiennent en éveil (on parle d'état de veille).**

**Le sommeil se compose de cycles**, chacun dure environ 90 minutes. Ainsi dans une nuit, notre sommeil sera constitué de de 3 à 5 cycles, deux cycles successifs étant séparés par quelques minutes de courts éveils dont au réveil nous ne nous souvenons plus en général.

**Chaque cycle comprend 5 phases : endormissement, sommeil léger, début du sommeil profond, sommeil profond, sommeil paradoxal.**

Au fil des 3 premières phases, le relâchement musculaire, la diminution des mouvements oculaires, le ralentissement du rythme cardiaque et de l'activité cérébrale vont en s'accroissant.

A la phase du sommeil profond, muscles et cerveau sont au repos, les yeux arrêtent leurs mouvements et le dormeur « s'isole du monde », en particulier il ne perçoit plus les bruits. C'est le moment où il est difficile de le réveiller.

Pendant le sommeil paradoxal, la personne dort toujours profondément, les muscles restent relâchés, mais les yeux reprennent leurs mouvements, le cerveau son activité qui est forte. C'est essentiellement pendant cette phase que nous rêvons.

**C'est pendant la phase sommeil profond que le sommeil est le plus réparateur. Sur les cycles d'une nuit de sommeil, c'est le premier qui est le plus réparateur.**

### LES BONS COMPORTEMENTS POUR MIEUX DORMIR

En fin de journée :

1/ **Eviter les produits excitants**, cigarettes, café, thé, boissons en contenant, coca-cola ou sodas similaires (ils contiennent l'extrait de cola qui est énergisant), la vitamine C et la vitamine B6, voire orange et jus d'orange (la vitamine C y est présente). Ces produits ont un effet contraire aux substances secrétées par le cerveau pour susciter l'endormissement.

2/ **Eviter les activités stimulantes**, sport, jeu vidéo et même les spectacles (vivants ou au cinéma, à la télévision) « passionnants », car ils renforcent l'état d'éveil.

3/ **Ralentir son activité, se forcer à la détente** qui rapproche l'organisme, le cerveau en premier, de l'endormissement.

4/ **Etre attentif aux signes montrant l'envie de son organisme à se mettre au repos** (impression de fatigue, bâillements, paupières lourdes, somnolence, difficulté à se concentrer ...) **et aller alors dormir** au lieu de forcer l'organisme à rester en éveil.

Par ailleurs **adopter des horaires réguliers**, en particulier pour le coucher et le lever car cela aide à un fonctionnement régulier de l'horloge biologique. Et se méfier des grasses matinées qui perturbent son rythme veille-sommeil.

### **DES CONSEILS POUR SE RENDORMIR**

Si on se réveille dans la nuit et ne se rendort pas rapidement :

1/ se lever et faire quelque chose qui aide à se détendre, marcher, boire un verre d'eau, lire.

2/ se recoucher dès que l'envie de dormir revient.

3/ se lever pour de bon en cas de réveil tôt le matin.

### **ET SI LES TROUBLES CONTINUENT**

Si le sommeil normal, réparateur ne revient pas malgré les efforts d'hygiène de vie, ou si l'anxiété ne relâche pas son emprise, consulter son médecin et lui parler de cette anxiété si c'est le cas.