

# Le sommeil

FICHE n° 9  
Le sommeil

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité.

D'après l'étude de l'institut national du sommeil et de la vigilance:

- 1 personne sur 2 se sent moins performante (fatigue, somnolence) au moins une fois par semaine.
- 34% de la population déclare être habituellement un peu, voire, très fatiguée après une nuit de sommeil.
- Pour 42% des Français, le sommeil est le facteur le plus influant sur les capacités physiques. Pour les capacités intellectuelles, ce taux est de 47%.

Selon les études paru dans le BEH, épidémiologie des troubles du sommeil en France :

34% de la population présente des symptômes d'insomnie (*difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, réveil précoces, sommeil non réparateur*)

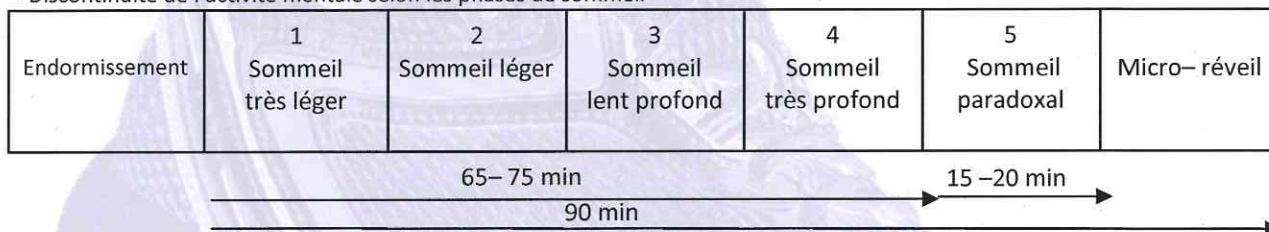
Chez les moins de 25 ans, le symptôme d'insomnie le plus fréquent est la difficulté à l'endormissement (*liée à des facteurs biologiques et de comportements sociaux telles les consommations de médias, TV, informatiques, portable*)

## Les étapes du sommeil

Chaque nuit, le sommeil d'un individu est composé de trois à cinq cycles de 90 minutes qui se composent de cinq phases distinctes.

Le sommeil est caractérisé par des périodes récurrentes de :

- Diminution de l'activité motrice
- Facilitation de la mémorisation
- Discontinuité de l'activité mentale selon les phases de sommeil



## Les effets du manque de sommeil chez le sportif

- La fréquence cardiaque est augmentée
- La consommation maximale d'oxygène est diminuée
- Le taux acide lactique est augmenté
- La force musculaire est diminuée
- La fatigue est plus précoce
- Les risques de blessures
- ...

## Les bienfaits du sommeil

- Récupérer de la fatigue accumulée pendant la journée
- Préparer la journée du lendemain et être plus performant

## Les clés du sommeil

Favorise	Défavorise
Alimentation équilibrée (Repas léger le soir)	Ordinateur, télé, jeux vidéos...
Température entre 18°C et 20°C	Excitants (café, coca, thé, ...)
Dormir les volets fermés	Activité physique après 20h
Avoir une bonne literie	Musique forte
Prendre une douche	Eviter certains médicaments sans avis médical
Musique douce	Alcool, tabac et autres drogues
Lecture, relaxation	Pathologies du sommeil non traitées (ex : Apnée du sommeil.)
...	...





D'une manière générale, le manque de sommeil augmente le risque de développer un problème de santé. La qualité du sommeil dépend de multiples facteurs et de l'attention que l'on accorde à la préparation et aux signes du sommeil. Selon certaines écoles de pensées, le sommeil a pour origine la réparation de processus physiologiques, endommagés lors de l'éveil. Ainsi, la durée du sommeil s'allonge lorsque le corps est fortement mis contribution (*effort physique intense, grossesse, puberté*). Pour d'autres, le sommeil facilite le repos du cerveau et ses liaisons nerveuses, rendues moins efficaces par une période d'éveil prolongée.<sup>1</sup>

## Quizz

1. Peut-on récupérer le week-end de la fatigue accumulée dans la semaine?
2. Doit-on toujours dormir à la même heure?
3. Le cannabis permet de s'endormir plus facilement?
4. La sieste permet de récupérer?

- Réponses**
1. Ce sera vrai, pour quelques uns et pour d'autres, ce sera insuffisant: (chacun est unique, dans la façon de récupérer: nécessité de bien se connaître!)
  2. Adopter des horaires de sommeil réguliers. Se coucher et se lever à des heures régulières facilite en effet le sommeil.
  3. Il donne le sentiment de s'endormir plus facilement car il a des effets anxiolytiques lorsqu'il est pris occasionnellement, mais qui s'estompent lors d'une prise régulière. Il modifie les rythmes du sommeil en agissant sur la sécrétion de la mélatonine contribuant à entretenir un rythme de sommeil irrégulier, voire décalé.
  4. Se reposer ou faire une courte sieste en début d'après-midi. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 minutes en relâchant le corps. Le sommeil viendra rapidement si le besoin est là. La sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la journée.

### Sources et informations complémentaires

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

<http://www.inpes.fr>

<sup>1</sup> Cd-rom « Sommeil de l'enfant et de l'adolescent », INPES, Académie de Paris, Réseau Morphée, UNAF.

