

Le sommeil

Mieux le comprendre et quelles techniques utiliser pour le protéger



SHVETS production - pexels.com

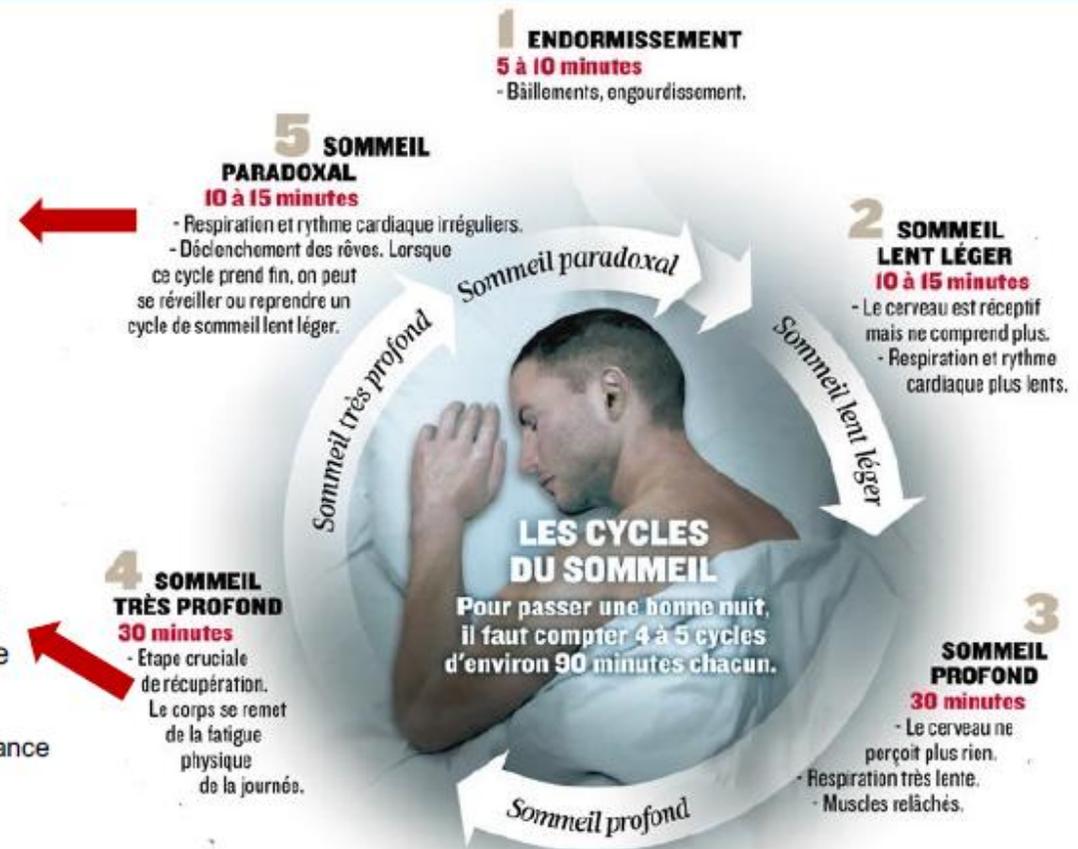
Nathalie COINTRE - Sophrologue consultante

Sommeil paradoxal

- Cerveau trie, ordonne, et supprime les informations nocives de la journée
- Consolide la mémoire
- Favorise les apprentissages
- Aide à réguler les émotions, l'équilibre psychique
- Lutte contre le stress

Sommeil profond = récupération physique & restauration de l'énergie :

- Baisse de la fréquence cardiaque et respiratoire
- Chute de la température
- Sécrétion des hormones dont hormones de croissance
- Réparation des tissus
- Défenses immunitaires



Combien de temps devons-nous dormir ?

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante

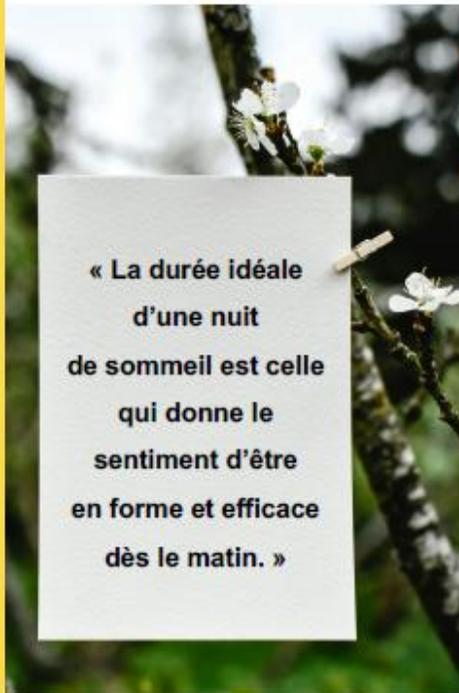
Nous passons le tiers de notre vie à dormir

26 à 64 ans : 7 à 9 heures

65 ans et plus : 7 à 8 heures

A chacun, son sommeil :

- Le petit dormeur - Le gros dormeur
 - Le bon dormeur - Le mauvais dormeur
 - Le très matinal - L'oiseau de nuit
- > Tendances génétiquement déterminées



« La durée idéale
d'une nuit
de sommeil est celle
qui donne le
sentiment d'être
en forme et efficace
dès le matin. »

A partir de 50 ans, le rythme veille-sommeil change

Modifications de la structure du sommeil (réduction sommeil lent profond et paradoxal)

Augmentation du nombre et de la durée des éveils nocturnes

Délai d'endormissement allongé

Temps total de sommeil la nuit réduit

Décalage de phase fréquent avec un coucher de plus en plus tôt

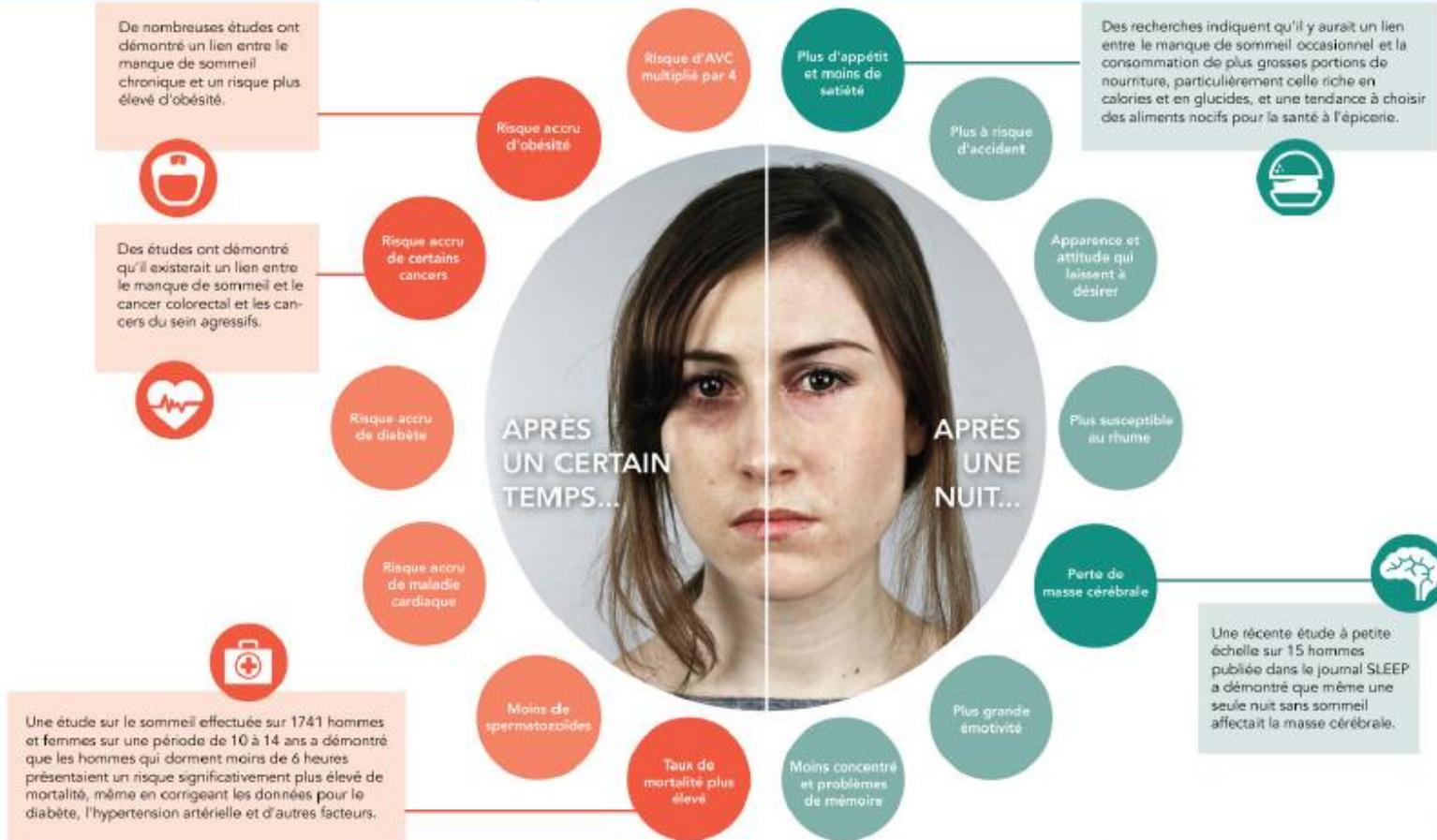
Besoin de sommeil se répartit différemment sur 24 heures

Augmentation de la fréquence des siestes

Augmentation de la fréquence des troubles du sommeil

Conséquences du manque de sommeil

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante



Source : SLEEP, Cancer, University hospitals, The New York Times, The Huffington Post, Annals of Internal Medicine, UC Berkeley, Carnegie Mellon University, European Heart Journal, American Journal of Epidemiology, DrowsyDriving.com

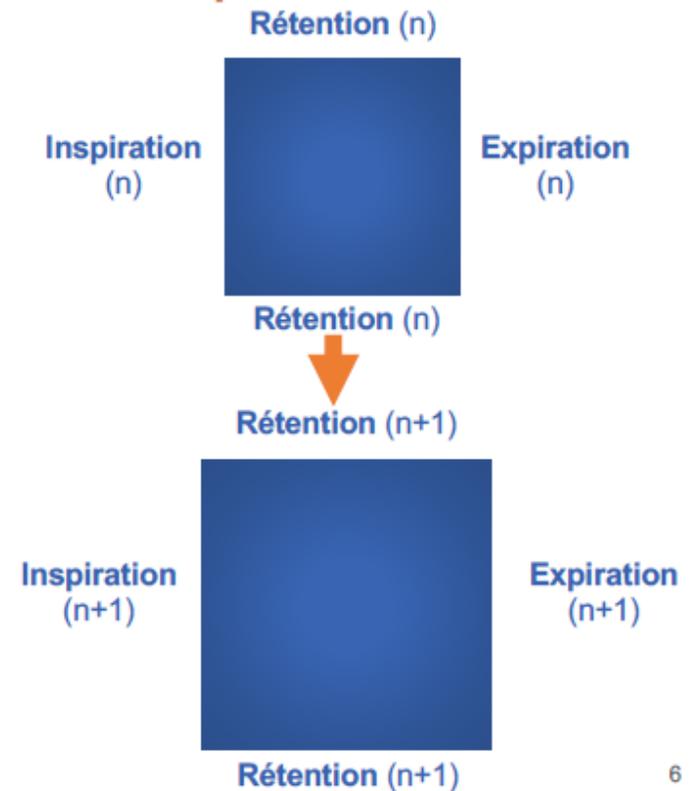


Respiration en rectangle



Une inspiration par le nez et
une expiration par la bouche
comme si on soufflait dans une paille.

Respiration en carré



Recommandations pratiques pour mieux gérer son stress

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante

Cohérence cardiaque

La règle du 365 :

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- pendant 5 minutes.

Inspiration (5 sec)

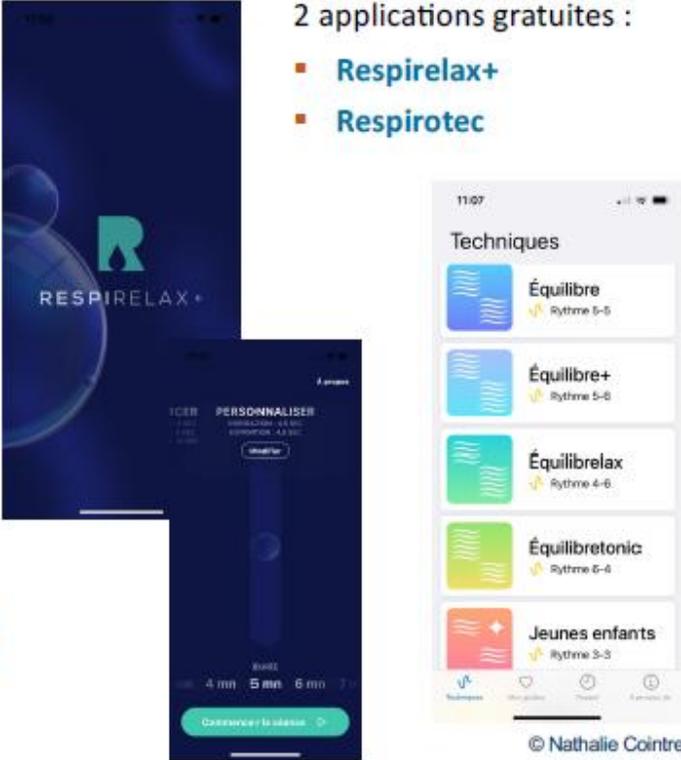
Expiration (5 sec)

X6

A l'instant « t »
et en prévention

2 applications gratuites :

- **Respirelax+**
- **Respirotec**



© Nathalie Cointre 7

Les signes évocateurs d'une éventuelle pathologie du sommeil



- Vous avez du mal à vous endormir ou à rester endormi
- Vous vous réveillez trop tôt
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir
- Vous êtes fatigué le matin
- Vous avez des envies de dormir dans la journée
- Vous luttez pour rester actif
- Votre sommeil est agité
- Votre entourage s'inquiète car vous ronflez et arrêtez parfois de respirer pendant votre sommeil

Échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence diurne

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on n'est pas stimulé.

(Nb. Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue qui parfois oblige à se reposer).

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

- Notez **0** : si **c'est exclu**. « Il ne m'arrive jamais de somnoler » : **aucune chance**
- Notez **1** : si **ce n'est pas impossible**. « Il y a un petit risque » : **faible chance**
- Notez **2** : si **c'est probable**. « Il pourrait m'arriver de somnoler » : **chance moyenne**
- Notez **3** : si **c'est systématique**. « Je somnolerais à chaque fois » : **forte chance**

	C'est exclu 0	Ce n'est pas impossible 1	C'est probable 2	C'est systématique 3
Pendant que vous êtes occupé à lire un document				
Devant la télévision ou au cinéma				
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...)				
Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro ...)				
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent				
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche				
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool				
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage				
Sous total				

En fonction du résultat, vous pouvez déterminer votre disposition à somnoler en journée :

- En dessous de 8 : vous n'avez pas de dette de sommeil.

- De 9 à 14 : vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.

- Si le total est supérieur à 15 : vous présentez des signes de somnolence diurne excessive.

Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.

Total global :

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.
Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.

Source : Sommeil et médecine - <http://www.sommeil-rp.net>

Recommandations pratiques pour mieux gérer son stress

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante



Programmer des activités plaisantes

- Ce qui stimule notre système de récompense et génère des sentiments positifs

Adopter une pensée rationnelle

- C'est normal de ressentir des émotions désagréables et de la joie dans nos journées
- Autorisez-vous à ressentir et à partager vos émotions avec vos proches



Prendre un temps de transition = sas de décompression entre les activités de la journée et celles du soir

- Privilégiez une activité calme et écrivez une liste de choses à faire pour le lendemain, pratiquez une microsieste



Mettre en place un rituel du coucher

- Rituel court et propre à chacun selon vos habitudes de vie
par exemple : lire, se brosser les dents, prendre une tisane, respiration (cohérence cardiaque), bain tiède...
- Pensez à vos **3 petits bonheurs quotidiens**



Conserver ses horloges bien réglées

Se coucher et se lever à heures régulières

Si le sommeil vient trop tôt le soir

- Pratiquer une activité « éveillante » le soir pour retarder l'endormissement,
- Bien s'exposer à la lumière toute la journée y compris le soir avant 22h.

Si le sommeil vient trop tard le soir

- Réduire les activités éveillantes à partir de 21h pour faciliter l'endormissement
- Ne pas trop s'exposer à la lumière le soir
- Pratiquer une activité physique dans la journée pour favoriser l'endormissement (éviter le sport dans les 2 ou 3 h qui précèdent le coucher)

Eviter les écrans lumineux

- Tablette, téléphone portable, ordinateur (arrêter 1 à 2 h avant le coucher)



Garder contact avec la vie en société

Adopter une attitude positive favorisant le sommeil

Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil

Penser à l'environnement de sa chambre et à la qualité de sa literie

- Température de la chambre entre 18 et 20 °C



Eviter les attitudes néfastes face au sommeil

Eviter de trop manger et de boire trop de liquide le soir

- Attendre au moins 2 heures après le repas pour se coucher



Eviter les excitants, alcool, tabac

Eviter de dormir dans la journée

- Privilégier une micro-sieste (5 à 20 minutes max) en début d'après-midi

Recommandations pratiques pour le sommeil

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante

Si on se réveille la nuit

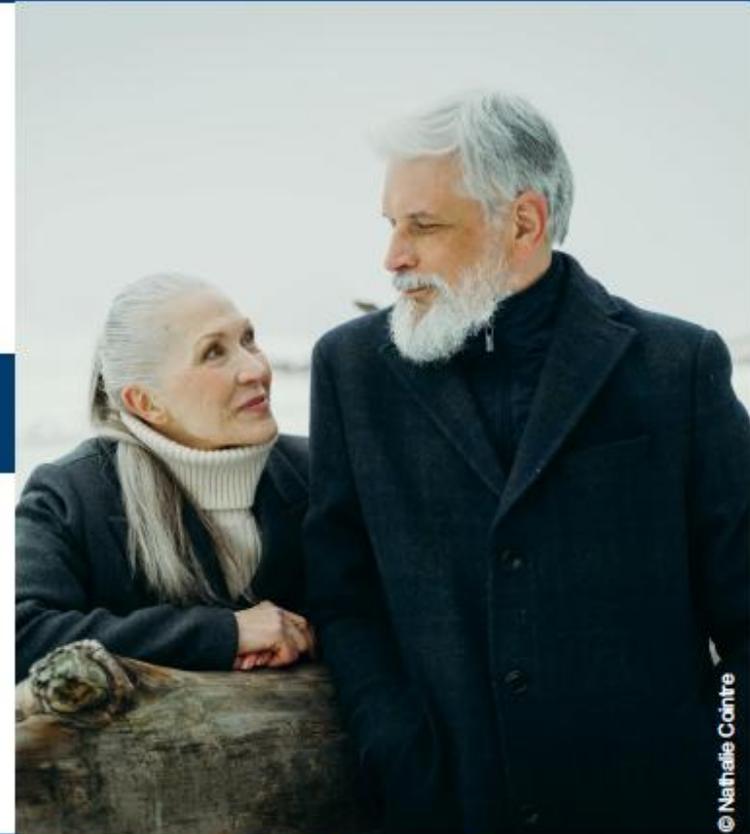
- Se lever si l'on ne parvient pas à trouver le sommeil au bout de 20 minutes
- Aller dans une autre pièce pour lire une revue, un livre, ... avec une lumière tamisée

En conclusion

Accepter que le sommeil vieillisse
comme le reste de l'organisme

Rester actif le plus longtemps possible

Adopter des rythmes réguliers de vie



© Nathalie Coindre

Une bonne nuit se prépare tout au long de la journée

La sieste, un outil de récupération

Sieste « Flash »

Durée : moins de 5 minutes

C'est un moment de repos

Objectif :

Améliorer la mémoire et l'attention

Sieste « Power » ou micro-sieste

Durée : 10 à 20 minutes

C'est un sommeil léger

Objectif :

Améliorer la vigilance, la mémoire
et la performance

Diminuer le risque d'accident

Sieste « Cycle de sommeil »

Durée : 1h à 1h30

Soit un cycle de sommeil.

Elle comprend du sommeil profond

Objectif :

Récupérer d'une dette de sommeil



Les bienfaits de la micro-sieste

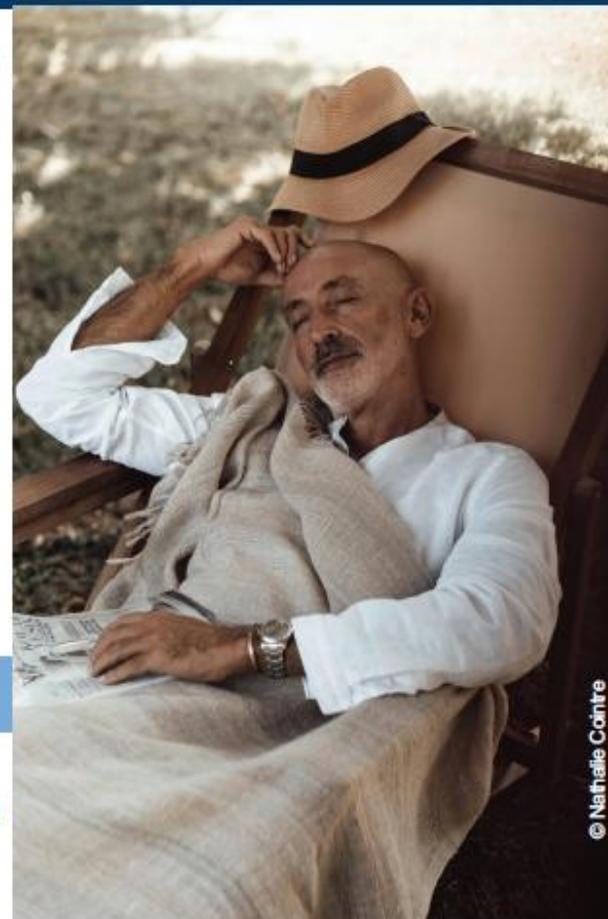
- **Améliore** la vigilance, la concentration et la mémoire
- **Réduit** les risques d'accidents
- **Diminue** les tensions corporelles et mentales
- **Dissout** le stress
- **Rééquilibre** le fonctionnement du système nerveux
- **Favorise** la digestion et le cœur, la psychomotricité
- **Permet** de récupérer de l'énergie

15 min de micro-sieste = 2h30 d'énergie

Vis-à-vis du risque de maladie cardiovasculaire, une sieste de 30min ou moins serait protectrice alors que celle supérieure à 60min serait défavorable - effet défavorable plus marqué si âge > 65 ans

Source : Dr Brice Faraut, Chercheur en Neurosciences, Centre du Sommeil et de la Vigilance, Hôtel Dieu - Paris

Nathalie COINTRE
Sophrologue consultante



© Nathalie Coindre

Exercices pratiques de sophrologie
pour trouver un équilibre entre :



et être acteur de son bien-être.

Des questions sur le sommeil ...

- Agenda du sommeil, www.reseau-morphee.fr Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil
- Questionnaire du sommeil Morphée pour les personnes adultes souffrant de troubles du sommeil www.questionnairesommeillenligne.fr
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org>

avec des techniques de :

- Respiration
- Décontraction musculaire
- Visualisation