

Le sommeil

Les principales causes du manque de sommeil sont d'ordre professionnel, familial ou psychologique. Au moment de s'endormir surgissent les préoccupations de la journée, c'est à cet instant que les émotions et les tensions accumulées dans la journée entrent en scène, le manège infernal des ruminations se met en marche et le sommeil ne vient pas. Il y a cependant d'autres causes qui peuvent empêcher le sommeil.



L'INSOMNIE : ORIGINES, TRAITEMENT, CONSEILS

L'INSOMNIE EST D'ORIGINE PSYCHOLOGIQUE À 80% ET 20% ORGANIQUE.

La difficulté d'endormissement est souvent liée à un état dépressif, des horaires décalés, un entourage tendu, une maladie, un stress aigu. Il faut identifier les pensées défaitistes qui provoquent l'anxiété et aggravent l'insomnie. Changer ses attitudes et croyances concernant le sommeil et modifier ses habitudes afin d'avoir une bonne hygiène de sommeil.

JE NE DORS PLUS ET J'AI DÉCIDÉ DE PRENDRE DES SOMNIFÈRES

Pour prévenir l'insomnie, le médecin prescrit souvent des antidépresseurs ou des somnifères. Il est conseillé de les prendre pour une courte période. A long terme, ils peuvent provoquer des effets secondaires (perturbation de la vigilance, ralentissement des réflexes, de la concentration, trouble de la mémoire, prise de poids, perte de la libido, accoutumance).



QUELLE SOLUTION ?

Il faut vite remplacer ces médicaments par une thérapie cognitive et comportementale. Soyez motivé(e) et prêt(e) à vous investir !

LES CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL À LONG TERME

En dessous de 6 heures de sommeil par jour, notre état de santé se dégrade et favorise la prise de poids, ou encore, le vieillissement prématuré. Le manque de sommeil diminue l'effet de l'insuline (hormone fabriquée par le pancréas), fait baisser le taux de sucre dans le sang d'où le risque de développer un diabète, favorise les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, les troubles intestinaux, les infections virales, le mal de tête, la dépression, une baisse de la motivation, de la concentration et l'irritabilité.



LE SAVIEZ-VOUS ?

LES PLANTES SONT EFFICACES EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL

Les propriétés calmantes et inductives du sommeil ont été scientifiquement démontrées : la valériane, la passiflore, la mélisse, l'aubépine, le tilleul, sont à privilégier et il n'y a pas d'effet d'accoutumance.



LA PRATIQUE DU SPORT FAVORISE LE SOMMEIL

Elle a de multiples bienfaits : apaise l'anxiété, est anti-dépressive, analgésique (moins de douleurs), elle favorise la libération d'endorphines (propriété antalgique), stabilise le poids et synchronise l'horloge interne. Il est déconseillé de faire du sport trop tard le soir et de se coucher 3 heures après la fin de l'entraînement. Il est favorable de pratiquer 2 à 3 fois par semaine d'une façon régulière. Vous pourrez alors ressentir rapidement les bienfaits du sport dans la qualité de votre sommeil.

LE MANQUE DE SOMMEIL NUIT À LA BEAUTÉ DE LA PEAU

Lorsque nous manquons de sommeil, nous avons des marques de fatigue (cernes sous les yeux, traits tirés, rides plus prononcées...). En effet la peau se régénère plus vite la nuit ; elle est renouvelée et oxygénée grâce à une meilleure vascularisation.



LE MANQUE DE SOMMEIL FAIT GROSSIR

L'hormone de satiété qui calme l'appétit (la leptine) est sécrétée lors du sommeil. Si on dort peu, elle sera produite en moindre quantité. Il est également prouvé que l'on a une meilleure tolérance à la douleur si on dort bien.

JE FAIS LA GRASSE MATINÉE LE WEEK-END POUR RATTRAPER MON MANQUE DE SOMMEIL...

On ne récupère jamais son temps de sommeil, il est souvent léger donc moins récupérateur.

QUELQUES ATTITUDES / HABITUDES ET CONSEILS

LE SOIR, ÉVITER ...

Le repas trop riche, il retarde l'endormissement. De même pour le café et les sodas. Il est déconseillé de fumer car la nicotine est un stimulant. Sachez que l'alcool est un faux ami. Enfin, ne pas boire trop d'eau ce qui peut provoquer le réveil pour aller aux toilettes.

NE PAS FAIRE DE NUIT BLANCHE

Elle engendre somnolence, fatigue, humeur irritable, perte de la concentration, troubles du jugement, troubles de la mémoire et ralentissement intellectuel.

BANNIR LES SOIRÉES SUR INTERNET

La lumière délivrée par notre écran stimule le cerveau.

ÉVITER LES DISCUSSIONS SUR LE PORTABLE OU TÉLÉPHONE 2H AVANT DE SE COUCHER

Si vous avez besoin d'annoncer une mauvaise nouvelle, faites le lendemain matin de préférence pour ne pas perturber le sommeil et donner le temps au cerveau d'analyser.

LE RONFLEMENT DE VOTRE PARTENAIRE

Il ou elle, vous empêche de dormir ? L'alcool le soir, les tranquillisants, le surpoids sont des facteurs du ronflement. Il existe des traitements adaptés et d'autres solutions comme le port gouttières dans la bouche.

FAIRE UNE SIESTE...

Les spécialistes du sommeil sont unanimes, la sieste améliore la mémoire et la digestion, réduit le stress, rééquilibre le système nerveux, libère la créativité et est bonne pour le cœur. Conseil : pas plus de 20 minutes de sieste.



JE ME RÉVEILLE LA NUIT AVEC DES IDÉES NOIRES

Une pression au travail, un traumatisme (séparation, licenciement, perte de l'estime de soi, décès d'un proche, maladie, problème financier...) va perturber le sommeil. Les pensées négatives empêchent le sommeil de s'établir naturellement. Il faut apprendre à retirer toutes ses idées avant d'aller se coucher.

DORMIR SEUL OU ENSEMBLE

D'un côté signe de tendresse et de l'autre, nous ne dormons pas de la même façon. Favoriser la lampe de chevet si vous souhaitez lire et pas d'animal dans la chambre.



LA NAISSANCE D'UN BÉBÉ

Elle va entraîner un bouleversement important dans les habitudes, surtout pendant les 3 premiers mois ; il se réveille souvent et réclame régulièrement à manger, les parents sont mis à contribution. Cette période est incontournable, fatigante voire déstabilisante. Conseils : essayer de vous relayer un jour sur deux, faire chambre à part pour récupérer chacun votre tour.



SE COUCHER À UNE HEURE RÉGULIÈRE

L'endormissement est un système complexe mais tellement révélateur. Apprendre à votre organisme à préparer son sommeil par le biais de votre horloge interne. 2 heures avant le coucher : décrocher le portable, l'ordinateur, pas de discussion houleuse, pas de rumination, relaxez-vous. Le cerveau va coder ce mécanisme. Chacun a son propre rythme de sommeil mais avoir comme objectif final : minimum 7h à 8h de sommeil par jour. La tranche idéale est 22 h – 6h.

Il existe 3 cycles du sommeil :

- Période de l'endormissement entre la 1^{ère} et la 30^{ème} minute
- Sommeil récupérateur indispensable pour l'organisme (cycle optimal 23h – 4h , période où la température du corps est la plus basse).
- Le sommeil paradoxal, cycle où l'activité cérébrale est la plus importante et pendant laquelle nous rêvons (après 4h du matin).

LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Le sommeil est affecté par le bruit, la lumière, la température trop élevée, la pollution sonore (bruit de circulation, de voisinage). La répétition de ces facteurs a un réel impact sur le sommeil. Conseils: ne pas mettre de télé dans la chambre, avoir une bonne isolation, store pour une obscurité totale. Vous devez dormir dans un environnement apaisé .

LE STRESS AU TRAVAIL

Il est souvent lié à une surcharge de travail, une mauvaise Organisation ou une hiérarchie trop pesante. Il est important de connaître le niveau de stress et les conséquences sur l'organisme. Le sommeil (insomnie) est un bon indicateur de ce niveau. Attention, si le stress persiste, il va déstabiliser le système nerveux, engendrer une dépression voire pire, la prise d'antidépresseurs. Il aura des conséquences néfastes sur l'organisme (prise de poids, trouble de la vision, perte de la mémoire, perte des cheveux, irritabilité, perte de la libido..).

TRAVAILLER EN HORAIRES DÉCALÉS

Lorsque nous décalons notre horloge biologique, elle doit s'adapter mais cela prend du temps. Une désynchronisation s'installe entre nos rythmes biologiques et ceux de notre environnement. Il en résulte des troubles du sommeil, de la somnolence, bouffées de chaleur, insomnie, troubles cardiovasculaires. Le sommeil en est perturbé.



NE PAS ROULER LA NUIT

le risque d'accident de voiture est multiplié par 2 , en effet , notre horloge biologique est celle qui donne l'heure de dormir , la période située entre 2 h et 5 h du matin est le propice à l'endormissement (baisse de la température du corps , ralentissement de la fréquence cardiaque , diminution du temps de réaction) arrêter tous les 2 heures , faire du micro-sommeil.

Pour bien dormir...

Évitez les excitants le soir (soda, café, alcool, tabac, repas trop copieux) | Créez un environnement calme (pas plus de 18 degrés, pièce obscure, pas de télé dans la chambre, lumière douce) | Préparez le lit avant d'aller se coucher | Lire sur le canapé, pas au lit.

Vous aller coder votre cerveau que votre chambre est synonyme de dormir. Si vous respectez ses règles, vous aurez des résultats spectaculaires

