

## Notre horloge biologique parle d'elle-même !

Il ne sert à rien de vouloir dormir si nous n'avons pas sommeil, car vouloir dormir devient une sensation éveillante. C'est l'**état de somnolence** qui marque le besoin de sommeil et qui indique qu'il est l'heure de se coucher.

Pour prendre soin de cette horloge, respectons nos besoins et **profitons de la lumière du jour autant que possible** ! La lumière peut aussi être utilisée pour régler les décalages de phase (se coucher très tôt ou très tard), socialement gênants.



### Et le sommeil des ados ?

Si des comportements de vie peuvent troubler leur sommeil, il est clairement établi que les bouleversements hormonaux le désorganisent en provoquant naturellement des retards de phase, d'où des couchés tardifs.

*Plus d'information sur le site du Réseau Morphée : [reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)*



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur  
**[radiance.fr](http://radiance.fr)**

# Mieux comprendre **le sommeil** pour mieux dormir



## Dormir n'est pas une perte de temps !

### Le sommeil est un besoin physiologique


Les troubles du sommeil ne sont pas une fatalité. La quiétude de nos nuits est souvent contrariée par des habitudes de vie néfastes. Il existe donc des leviers sur lesquels nous pouvons agir.

Le sommeil est régulé par de nombreux synchroniseurs. Notre rythme biologique, d'une durée de 24h environ, lui-même sous l'influence de l'alternance jour/nuit, en est un facteur essentiel.

▪ Durant la journée, l'éveil est maintenu par un ensemble de **facteurs chimiques** : cortisol, dopamine... **et non chimiques** : température corporelle, lumière...

Le soir, ce réseau s'affaiblit pour permettre l'arrivée du sommeil. Plus la lumière diminue, plus le niveau de l'hormone du sommeil augmente. C'est pendant la phase d'éveil que sont produites les substances hypnogènes nécessaires au sommeil. Elles sont actives lorsque leur concentration atteint un certain seuil. Puis cette concentration baisse durant la nuit, pour de nouveau laisser place à l'éveil.

▪ C'est durant la phase d'éveil que naît l'envie de dormir, ce qu'on appelle la pression de sommeil.



Selon le sage Zarathoustra, *il faut savoir veiller le jour pour pouvoir bien dormir la nuit.*

Ce principe conduit à considérer que **les troubles du sommeil sont en réalité des troubles de l'éveil**. Si la fonction « éveil » ne « s'éteint » pas, le sommeil ne vient pas.

## Pour un meilleur sommeil

### Attention à l'effet pernicieux...

▪ **du café** : il peut générer un retard d'endormissement, un sommeil insuffisant, avec une fatigue dans le courant de la journée suivante qui amènera de nouveau au besoin de café... (le thé peut avoir le même effet).

▪ **des somnifères et anxiolytiques** : ils perturbent la phase d'éveil.

▪ **des siestes** : tout comme les états de somnolence dans la journée, elles perturbent la synthèse des molécules chimiques nécessaires au sommeil (la sieste doit être de courte durée et justifiée).

▪ **de l'utilisation des écrans le soir** : ils gênent la production de l'hormone du sommeil qui pour être active a besoin d'obscurité. Ils maintiennent le cerveau sous tension. La déconnexion de fin de journée ne se fait pas.

▪ **de la douche ou du bain chaud avant le coucher** : qui retardent la baisse de température corporelle, indispensable pour bien dormir.

▪ **des repas trop riches et trop lourds**.

### Pour s'aider à mieux dormir :

▪ mettre en place **un rituel** qui prépare psychologiquement au coucher.

▪ pratiquer quelques **respirations profondes** et faire de l'expiration le temps d'évacuation des tensions (on les imagine qui se dissipent)

▪ se réserver un temps pour « **la résolution de problèmes** » autre que celui du coucher.

Il faut essayer d'agir sur tous les facteurs psychologiques, environnementaux, comportementaux favorables au sommeil, sachant que la génétique joue aussi son rôle.

### Reconnaître l'apnée du sommeil

Fatigue, déprime, ronflements, réveils fréquents, sudation abondante, maux de tête, irritabilité, troubles de la mémoire, de la concentration...

Il peut s'agir de l'apnée du sommeil.

**Elle doit être prise au sérieux et traitée.**