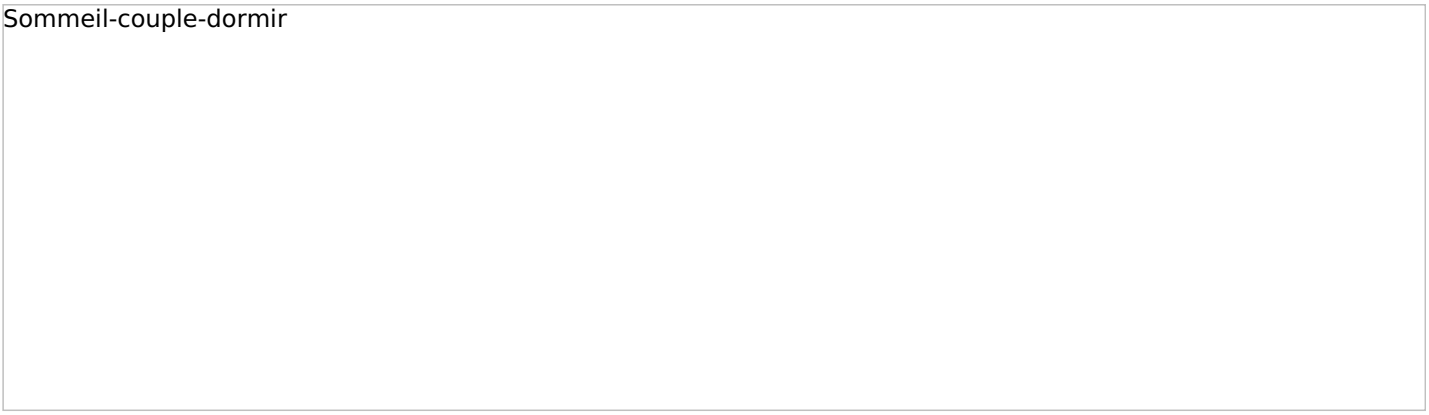
Catégorie Sommeil

Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l’organisme !

Publié le 26/01/2019
|
3 minutes de lecture
|
Ecrit par Nathalie Ballesteros
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

Sommeil-couple-dormir



Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un **besoin physiologique fondamental** auquel nous consacrons un tiers de notre vie.

Il est notamment indispensable pour la croissance, le développement cellulaire et la préservation des capacités cognitives, mais aussi pour **permettre à l’organisme de se reposer et de récupérer** (sur le plan physique, psychologique et intellectuel).

Le sommeil réparateur, une durée à respecter...

Le nombre d’heures de sommeil **évolue sans cesse avec l’âge**. Alors qu’un nouveau-né dort 16 heures par jour, un adulte a besoin en moyenne de 8 heures de sommeil.

Mais **la durée idéale est propre à chacun**. Si vous vous réveillez en pleine forme, cela signifie que vous avez suffisamment dormi.

Pour certains ("courts dormeurs"), moins de 5 heures de sommeil suffiront, tandis que pour d’autres ("longs dormeurs"), plus de 10 heures de sommeil seront nécessaires.

Une succession de cycles…

Le sommeil est bâti sur une succession de cycles (4 à 6 cycles par nuit). Chaque cycle dure en moyenne 60 à 90 minutes et se découpe en 2 états : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

1. **Sommeil lent** : 75 à 80% de la durée totale du sommeil. Divisé en 4 stades de profondeur croissante, cet état permet à notre corps et à notre cerveau de se reposer.
2. **Sommeil paradoxal** : 20 à 25% de la durée totale du sommeil. Le sommeil paradoxal se caractérise par un tonus musculaire aboli mais une activité cérébrale intense. Aussi appelé REM ou Rapid Eye Movement sleep, il s’accompagne de mouvements oculaires rapides. Il s’achève souvent par un bref mouvement : le dormeur commence un nouveau cycle ou se réveille.

cycle du sommeil

Au fur et à mesure que la nuit avance, les stades de sommeil lent léger (1 et 2) et de sommeil paradoxal (5) s’allongent tandis que les stades de sommeil lent profond (3 et 4) diminuent.

Quels sont les facteurs qui peuvent perturber le sommeil ?

En France, 1 personne sur 3 est concernée par les troubles du sommeil*. Difficultés d’endormissement, réveils multiples dans la nuit ou réveil trop précoce le matin, sont autant de perturbations qui ont des répercussions néfastes.

Bien que les causes de ces troubles soient variées, l’environnement ou encore certaines habitudes peuvent avoir des répercussions sur le sommeil :

- **Une organisation et des conditions de travail stressantes** : horaires décalés ou de nuit, déplacements, surcharge de travail...
- **Une activité physique exercée à tort** : peu régulière, de forte intensité et pratiquée en fin de journée.
- **Un environnement peu propice à une bonne nuit de sommeil** : mauvaise literie, température ambiante trop élevée, sécheresse de l’air ambiant, bruit, lumière, appareils électro-magnétiques...
- **Des aliments "ennemis" du sommeil consommés après 15 heures** : excitants (café, alcool, tabac), aliments riches en graisses, plats épicés...
- **Des activités défavorables au sommeil pratiquées avant le coucher** : diner copieusement, regarder la télévision, utiliser l’ordinateur...

*Selon l'INSERM.

Découvrez nos solutions pour mieux dormir : la gamme SOMNUSIA

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé.

"Ces articles pourraient vous intéresser