

# Le sommeil, élément indispensable à l'équilibre et au bien-être

Publié le 13/12/2019

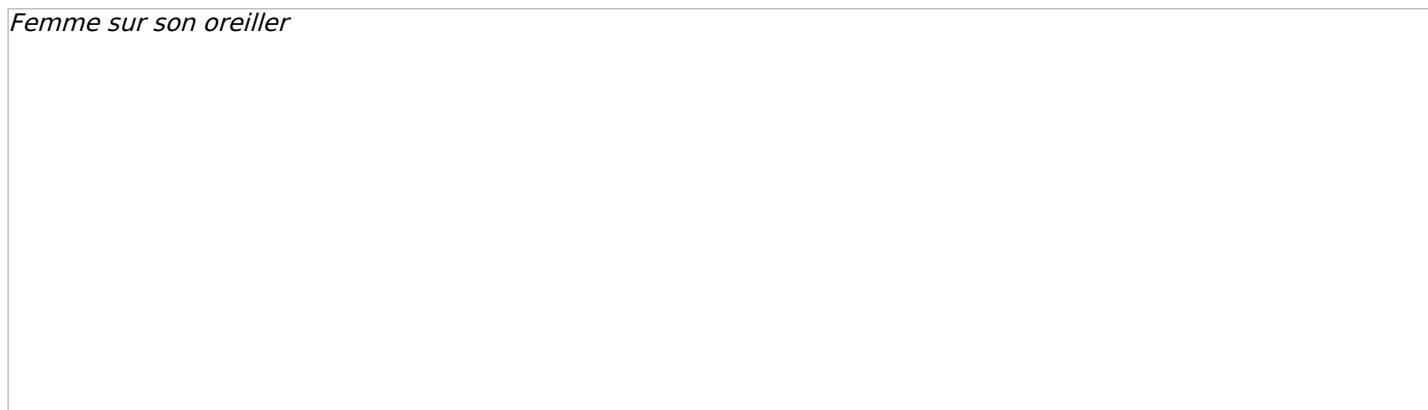
|  
5 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

*Femme sur son oreiller*



*Le saviez-vous ? Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Loin d'être un phénomène passif, le sommeil est essentiel au bon développement et au fonctionnement de l'organisme.*

Le sommeil exerce un pouvoir régénérateur sur l'ensemble de l'organisme. Il diminue la fatigue tant physique que psychique et agit sur un certain nombre de systèmes et de fonctions métaboliques du corps. Ses effets se font ressentir à plusieurs niveaux : sur le cœur, les artères, la peau, la [digestion](#), le système immunitaire, la [mémoire](#) ou encore la créativité. D'où l'importance d'avoir une bonne qualité et une bonne quantité de sommeil !

## LES CYCLES DU SOMMEIL

Notre sommeil s'organise autour d'une succession de cycles, entre trois et cinq par nuit. Chaque cycle dure environ 90 minutes. Il regroupe deux types de sommeil différents en lien avec l'activité cérébrale qui l'accompagne : une phase de sommeil lent et une phase de sommeil rapide, dit paradoxal.

Le sommeil lent est lui-même divisé en cinq phases : l'endormissement, le sommeil lent très léger (lorsque nous nous sentons comme sur un nuage), le sommeil lent léger (nous entendons ce qu'il se passe autour sans le comprendre), le sommeil lent profond (nous n'entendons plus rien) et le sommeil lent très profond (quand nous dormons profondément).

Le sommeil paradoxal, quant à lui, est le sommeil des rêves. C'est aussi à ce moment-là que le cerveau recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée.

## LE CYCLE ÉVEIL-SOMMEIL

Notre horloge biologique est située dans une zone particulière du cerveau : le noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus. Elle est réglée sur le rythme circadien, c'est-à-dire sur une durée d'environ 24 heures. Tout au long de la journée, cette horloge interne envoie des signaux à l'organisme, lui indiquant que c'est le bon moment pour dormir, manger, digérer, s'activer, etc.

Le rythme circadien découle de l'alternance lumière/obscurité, conséquence de la rotation de la terre autour de son axe. Cette synchronisation est influencée par la lumière. Certaines hormones dictent l'alternance veille/sommeil. Dès la tombée de la nuit, l'horloge biologique favorise la sécrétion de la mélatonine. La mélatonine est produite naturellement par la glande pinéale située à la base du cerveau. Celle-ci, sous l'effet de la sérotonine (un neurotransmetteur synthétisé par certains neurones à partir d'un acide aminé, le tryptophane), sécrète de la mélatonine à la tombée de la nuit. Ainsi, la mélatonine donne le signal du sommeil à l'organisme. Sa sécrétion atteint un pic vers 3h du matin puis diminue progressivement pendant la seconde partie de la nuit, au profit du cortisol. Le cortisol joue le rôle inverse de la mélatonine puisqu'il stimule l'éveil. Cette hormone est au plus haut le matin et au plus bas vers minuit.

Notre température corporelle joue également un rôle important dans le maintien du bon équilibre éveil/sommeil. En effet, la température du corps augmente et baisse tout au long de la journée. Selon ces variations, notre organisme ressent un besoin de sommeil ou d'éveil.

# CAUSES ET CONSÉQUENCES DU MANQUE DE SOMMEIL

Chez l'adulte, la durée de sommeil idéale se situe entre 7 heures et 9 heures par nuit. Malheureusement, il arrive que certains facteurs perturbent notre équilibre veille/sommeil et nous empêchent de dormir suffisamment :

- Des **facteurs psychologiques** comme le [stress](#), l'anxiété ou un choc émotionnel par exemple.
- Des **facteurs physiologiques** comme un dîner trop riche, un excès de caféine ou une activité sportive intense pratiquée le soir avant de dormir.
- Des **facteurs environnementaux** comme le bruit, la luminosité, le changement de saison ou le jet-lag.
- Des **facteurs pathologiques** comme des problèmes de migraine, une fatigue chronique ou certaines dispositions génétiques.

Ces différents facteurs peuvent entraîner toute sorte de troubles du sommeil. Parmi les plus fréquents : les insomnies et les parasomnies (hypersomnies ou hyposomnies). Notons que selon [l'Institut national de la santé et de la recherche médicale \(INSERM\)](#), les troubles du sommeil concerneraient un 1 Français sur 3.

Peu importe leurs causes, de nombreux travaux scientifiques ont montré que le manque de sommeil pouvait avoir des conséquences néfastes sur l'organisme. Cela peut notamment entraîner des troubles cognitifs et psychologiques comme l'anxiété, une baisse de motivation ou une diminution des capacités d'apprentissage. Autre conséquence : une prise de poids avec un risque plus important d'obésité et de diabète. [Des liens étroits unissent sommeil et alimentation.](#)

## COMMENT RETROUVER UN BON SOMMEIL ?

### Adopter la bonne alimentation

Un dîner trop copieux, trop épicé ou trop arrosé prolonge la digestion et augmente la température corporelle, ce qui peut entraîner un sommeil agité. Ainsi, mieux vaut éviter les aliments difficiles à digérer comme la viande rouge et les graisses le soir avant de dormir. Après 16 heures, évitez également les aliments stimulants tels que le thé, le café et l'alcool. D'autres aliments, au contraire, favorisent l'endormissement, c'est le cas des légumes verts : riches en vitamines B3, B5, B6 et en magnésium, ils aident à réguler l'horloge interne et sont nécessaires à la transformation de tryptophane en sérotonine.

### Couper les écrans

Il est recommandé d'éteindre les écrans deux à trois heures avant d'aller au lit. La [lumière bleue](#) émise par les smartphones, les ordinateurs et les tablettes stimule la vigilance. Elle induit notre organisme en erreur en bloquant la sécrétion de mélatonine.

### S'exposer à la lumière du jour

Surtout en hiver quand elle se fait rare, il est recommandé de commencer la journée en s'exposant à la lumière. L'exposition à la lumière du jour pendant environ une heure donne à votre horloge interne le bon signal de mise en route pour la journée. La lumière a aussi pour effet d'améliorer notre sommeil pour la nuit qui suit. Les lampes de luminothérapie peuvent vous apporter un vrai soutien en hiver.

### Privilégier les activités physiques douces

Un effort physique soutenu le soir augmente la température du corps et retarde l'assoupissement. Privilégiez les activités douces et apaisantes comme le [yoga](#) ou la [méditation](#).

### Maintenir une température adaptée dans la chambre

La température du corps baisse progressivement en fin de journée pour nous conduire tout doucement dans les bras de Morphée. C'est pourquoi il est recommandé de maintenir la chambre à une température qui avoisine les 18-20°C.

### Dormir à heure fixe

L'irrégularité des horaires de lever et de coucher entraîne une rupture de rythme et un désordre dans l'apparition des signaux de sommeil. Dans la mesure du possible, il est fortement recommandé de se coucher et de se lever presque toujours à la même heure.

### Prendre des compléments alimentaires

Certaines formules ont spécialement été conçues pour favoriser le sommeil. C'est le cas de [la gamme Somnusia](#), développée par le Laboratoire Lescuyer. Grâce à une sélection d'actifs de haute qualité, elle aide à retrouver un sommeil serein en quelques semaines.

Au cœur de la formule [SOMNUSIA NUIT COMPLETE](#), nous retrouvons la mélatonine. Hormone du sommeil par excellence, elle contribue à réduire le temps d'endormissement. Bien connu pour son action sur l'humeur, le safran

aide quant à lui à diminuer la nervosité et à maintenir un sommeil de qualité grâce à ses principaux éléments actifs : le safranal et la crocine. Notre extrait de safran est titré à 2% en crocines, le principe actif qui lui confère ses propriétés. Autre allié de notre sommeil : la camomille matricaire. Cette fleur contribue à la relaxation et aide à soutenir le bien-être mental et physique grâce à l'apigénine, un ingrédient aux vertus médicinales reconnues. Une combinaison des meilleurs actifs pour retrouver naturellement et rapidement un sommeil réparateur !

Somnusia Nuit Complète

Favorise un sommeil réparateur

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**