



Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

MODULE 1

C'est quoi, le sommeil ?

par MARINE LE GOUVELLO



UTILISATION

Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

DROITS D'AUTEUR : Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

UTILISATION AUTORISÉE : Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR : Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur www.terre-etoiles.fr.

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

L'équipe Terre-étoiles



MODULE 1

C'est quoi, le sommeil ?

Ce module sera consacré à la définition du sommeil. Ses différentes phases, ses rôles et ses acteurs neurochimiques, nos précieuses hormones du sommeil.



Définition

Le sommeil est un processus biologique normal pour tous les êtres vivants. Chaque règne, qu'il soit animal, végétal ou humain, obéit à des rythmes d'alternance entre veille et sommeil, entre activité et repos. Cette alternance est indispensable pour les capacités de régénération des organes vitaux.

Le sommeil à ce titre est une fonction vitale, comme la respiration ou la digestion.

Actuellement, l'humain a sur-développé ses activités économiques et sociales et transformé son environnement afin de maintenir un état de veille quasi-permanent !

En résulte des problèmes de santé, de stress et d'insomnies chroniques, qui touchent de plus en plus de personnes. Nous nous reposons moins, en dormant moins longtemps et avec un sommeil de moins en moins réparateur.

Le sommeil remplit de nombreuses fonctions physiologiques cruciales :

- Il permet de nous sentir en bonne forme, alerte et vigilant lors de notre phase de veille.
- Grâce au sommeil, notre température corporelle est stable et bonne pendant la journée.
- Il permet de réparer les cellules nerveuses et musculaires.
- Il permet la production d'hormones et de neurotransmetteurs comme l'hormone de croissance (la somatotrophine), la sérotonine, la dopamine...
- Il nous permet d'apprendre et d'accroître notre mémoire.
- Il régule la glycémie, le stress, l'appétit.
- Il permet l'élimination des toxines grâce au travail nocturne intense du foie et des reins.
- Il stimule nos processus de guérison internes grâce au soutien du système immunitaire.



Les phases du sommeil

Le sommeil n'est pas un état continu, il se découpe en plusieurs cycles.

Chaque cycle dure en moyenne 90 à 120 minutes selon les individus, soit entre une heure et demie et deux heures. Nous faisons en moyenne 4 à 6 cycles par nuit. L'endormissement est une première phase d'environ 5 à 10 minutes lorsque tout va bien, où la personne ressent de plus en plus le besoin de dormir : alourdissement des paupières, bâillements, baisse du tonus des muscles de la nuque...

Le cerveau émet des ondes alpha, typiques d'un état de veille calme. Tout l'organisme nous pousse à ralentir ! Ensuite, chaque cycle est composé de trois phases, alternées avec des courts moments d'éveil ou parfois de réveil complet. La durée de chaque phase varie selon s'il s'agit des premiers ou derniers cycles de la nuit.



Phase 1

La première phase est une phase de sommeil lent, léger, le moindre bruit peut nous réveiller ! La personne est dans un état de somnolence, encore consciente, mais ses mouvements physiques sont ralentis.

Phase 2

La deuxième phase est celle du sommeil lent profond. La personne plonge littéralement dans un état de ralentissement cérébral, où les ondes émises par le cerveau sont de type thêta puis delta (beaucoup plus lentes). C'est durant cette phase que le travail de réparation cellulaire et de régénération est le plus intense, ce sommeil efface la fatigue et redistribue l'énergie. C'est la phase la plus importante pour notre organisme, et elle est beaucoup plus présente en première partie de nuit, pendant les deux premiers cycles de sommeil. Elle tend ensuite à diminuer sur les cycles suivants.

Phase 3

La troisième phase est dite du sommeil paradoxal, ou sommeil REM (pour Rapid Eyes Movement, car on observe des mouvements oculaires importants chez le dormeur). C'est la phase où l'on rêve, où l'inconscient peut se décharger d'émotions non digérées, où l'on peut faire le tri dans ses pensées, ressentis et mécanismes inconscients. C'est aussi une phase d'apprentissage où la mémorisation est facilitée. On l'appelle paradoxal, car le corps reste passif alors que le cerveau est très actif. Cette phase devient de plus en plus longue au fur et à mesure que les cycles s'enchaînent.



Les phases du sommeil

Le chef d'orchestre de l'horloge interne est l'hypothalamus. C'est lui qui régule l'homéostasie circadienne (l'ensemble des métabolismes du corps sur 24 heures), et commande la mise à l'heure des horloges secondaires : synthèse de la mélatonine par la glande pinéale, synthèse des hormones du système endocrinien (noradrénaline, cortisol), activité du système limbique (responsable des comportements, des émotions).

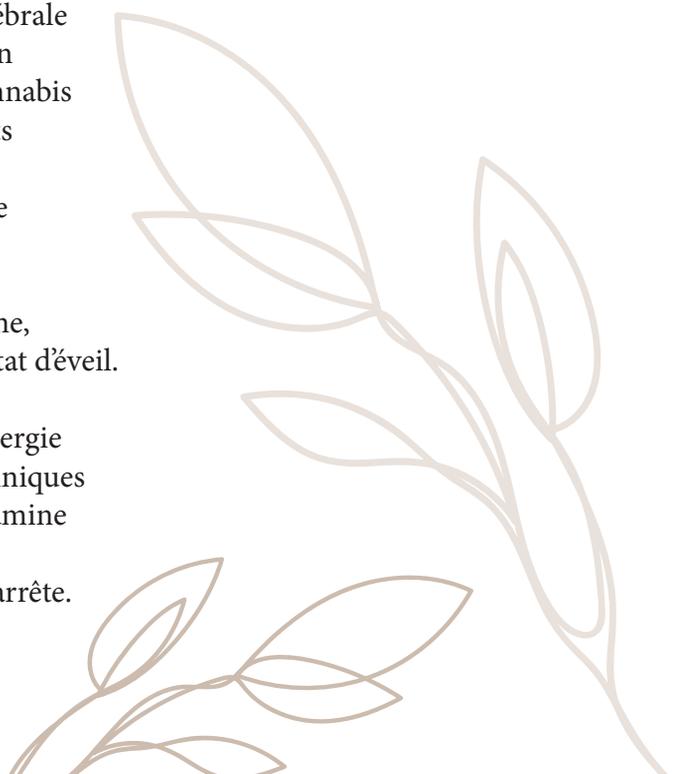


C'est la **mélatonine** qui nous fait dormir la nuit. Sécrétée par la glande pinéale (également appelée épiphyse) à partir de la sérotonine pendant les périodes d'obscurité, sa synthèse dépend de l'exposition de la rétine à la lumière solaire. Plus l'intensité lumineuse est forte le matin, plus la sécrétion de mélatonine sera précoce dans la soirée et plus nous aurons envie de dormir tôt. À l'inverse, plus l'exposition à la lumière (même artificielle, comme celle d'un bureau ou d'un écran) est tardive, plus la mélatonine sera sécrétée tardivement, repoussant ainsi l'envie de dormir à des heures plus avancées. La mélatonine fonctionne en trio avec la valéonine et une autre hormone nommée 6-MH. Elles sont toutes produites à partir de la sérotonine par la pinéale, et ce sont elles qui sont responsables du bon sommeil. Elles sont sécrétées uniquement de 22 h à 6 h du matin. Leur rôle est primordial dans la qualité du sommeil, mais elles sont peu connues du grand public, car on ne retrouve que la mélatonine dans le sang.

La sérotonine, Fabriquée à partir de l'acide aminé (brique de protéine) L-Tryptophane, la sérotonine est à la fois un neurotransmetteur et une hormone. C'est un messager chimique du système nerveux, dont dépend notre bien-être psychique général. La sérotonine conditionne notre relaxation, notre sensation d'épanouissement, régule le comportement alimentaire (notamment avec le sucre) et permet de ressentir le bonheur (au niveau chimique du cerveau bien sûr !). De bons niveaux de sérotonine permettent de synthétiser la mélatonine correctement, protègent de la dépression et favorisent un état d'esprit serein propice à un sommeil apaisé.

Le GABA, L'acide gamma-aminobutyrique est un neurotransmetteur (ou neurohormone) qui permet de mettre en veille l'excitation cérébrale en général. C'est le relaxant intérieur qui nous fait 'décrocher' en fin de journée et qui est garant de la stabilité intérieure. L'alcool, le cannabis ou encore les benzodiazépines comme le Lexomil ont des effets dits "GABA-like", c'est-à-dire imitateurs de cette substance inhibitrice. C'est grâce au GABA que nous arrivons à un état cérébral favorable au sommeil le soir.

L'histamine, Cette pseudo-hormone (qui est en réalité une cytokine, une substance messagère du système immunitaire) conditionne l'état d'éveil. La phase de l'endormissement est marquée par une forte baisse de l'histamine. C'est également un marqueur inflammatoire de l'allergie lorsqu'elle est en excès ; d'où la prise des médicaments anti-histaminiques en cas d'allergie saisonnière par exemple. Au réveil le matin, l'histamine s'élève en même temps qu'une autre hormone, la noradrénaline (responsable de l'état de vigilance), et la sécrétion de mélatonine s'arrête.





Apprendre à se connaître



Pour alimenter le prochain module, essayez d'identifier votre "problème" de sommeil :

- Je n'arrive pas à m'endormir
- J'ai des réveils nocturnes fréquents
- Je suis hyper stressé(e), j'ai le sommeil agité avec beaucoup de rêves et de cauchemars
- Je suis fatiguée de façon chronique ; je me réveille fatigué(e) même en ayant dormi "correctement"

Nous allons voir dans le module suivant que ces quatre types de troubles du sommeil n'ont pas les mêmes causes.

Vous allez également remplir deux questionnaires pour le prochain module :

- Un questionnaire pour évaluer une éventuelle déficience en neurotransmetteur
- Un questionnaire pour identifier grosso modo votre dosha dominante en Ayurveda, ce qui peut nous donner également des pistes d'exploration de votre sommeil.

