

# Le bien dormir

**Le sommeil** est une perte de conscience transitoire accompagnée d'un relâchement musculaire avec persistance de la perception du monde extérieur (bruits, toucher, ..). C'est une nécessité biologique et psychologique qui participe à la mémorisation des actions et des apprentissages de la journée. Le cerveau demeure actif dans le sommeil, produisant des hormones, notamment l'hormone de croissance chez les enfants, et des périodes de rêve. Les autres organes ont des comportements différents selon la période de sommeil. Le sommeil permet une détente psychique et musculaire. Enfin il nous prépare à la phase d'éveil suivante.

**La quantité de sommeil** nécessaire à chaque personne est fonction de son âge, de son tempérament et de ses activités quotidiennes. Il n'y a pas de règle précise, du bébé dormant 16 à 19 heures par jour à l'adulte devant dormir de 6 à 8 heures par nuit. A 60 ans, nous aurons dormi un tiers de notre vie.

Une nuit de sommeil comporte 4 à 5 cycles successifs de 1 heure trente à 2 heures. Chaque cycle comporte trois périodes successives: une phase de sommeil léger, l'endormissement (50 % du temps de sommeil), une phase de sommeil profond (25 %) et une phase de sommeil paradoxal correspondant aux périodes de rêve (25 %) Le sommeil profond (le plus réparateur) est plus présent en première partie de nuit, le sommeil paradoxal l'est plus en deuxième partie de nuit. Un réveil de très courte durée, souvent non ressenti, est possible entre chaque cycle. La privation de sommeil provoquée ou spontanée est cause d'importants troubles physiques et psychiques.

« **Bien dormir** » ne dépend pas de notre seule volonté mais de nombreux autres facteurs. Certains peuvent être facilement contrôlables (le lit, la chambre, ..), d'autres moins (l'anxiété, le stress, la fatigue inhabituelle, le travail, ...). Le sommeil ne nécessite pas de règles précises, chacun dormant selon sa personnalité, sa constitution physique et son humeur. Le seul critère d'un bon sommeil est d'être en forme le lendemain.

Il est important de caler la nécessité de dormir sur les rythmes de notre corps. Deux systèmes complémentaires veillent à notre rythme éveil/sommeil :

- L'alternance sur 24 heures du jour et de la nuit : la lumière, la chaleur, l'alimentation et les activités quotidiennes, agissent sur une petite zone de notre cerveau, le thalamus, pour réguler les productions hormonales (cortisol, hormone de croissance, mélatonine) et synchroniser le sommeil.

- L'équilibre éveil/sommeil : une bonne nuit de sommeil permet de rester bien éveillé et cette veille prolongée permet de dormir la nuit suivante.

Il y a donc adaptation de notre désir de vivre en périodes éveil/sommeil entre l'horloge biologique indépendante de notre volonté et nos capacités à équilibrer éveil et repos. Résister à un accès de somnolence déclenche une réaction neuronale qui bloquera temporairement les mécanismes de l'endormissement et il est illusoire de vouloir dormir si on n'a pas sommeil. Il importe que notre horloge biologique soit prête et de **se coucher quand l'envie de dormir est là.**

**La sieste** au travail ou à la maison est un ardent sujet de discussion. La somnolence du début d'après-midi est liée à la baisse de tonus de notre horloge biologique. Une pause de 15 à 20 minutes dans un endroit reposant, en position assise ou allongée suffit. Une sieste longue ampute les capacités de dormir la nuit mais courte et dans de bonnes conditions de détente, elle renforce notre potentiel d'activités cérébrales et physiques jusqu'au coucher.

**Mal dormir** peut dépendre de nombreux éléments personnels et extérieurs. Il est exceptionnel de ne pas dormir plusieurs nuits de suite mais le ressenti d'un mauvais sommeil est fréquent. Un mauvais sommeil sur une période prolongée peut entraîner fatigue, état maussade, irritabilité, difficultés de concentration, douleurs diffuses. Il n'est pas nécessaire de dormir toutes les nuits d'un sommeil semblable et il ne faut pas se focaliser sur un sommeil perturbé de façon épisodique mais uniquement sur celui qui entraîne un état de mal-être dans la journée. Le recours aux somnifères est fréquent en France. Ils perturbent l'architecture naturelle du sommeil et devraient être réservés aux insomnies pénibles, prolongées et répétées avec une prescription médicale personnalisée.

### Points clés

- Il n'y a pas de durée minimale de sommeil mais une durée de huit heures pour un adulte est idéale.
- Dormir avant minuit favorise le sommeil profond, le plus réparateur physiquement. La deuxième partie étant plus riche en sommeil favorisant le rêve.
- La grasse matinée est agréable mais peut déstabiliser le cycle du sommeil.
- Le rêve est de toutes nos nuits mais nous nous souvenons surtout des rêves de fin de cycle, juste avant le réveil.
- Le sommeil de la nuit se prépare tout au long de la journée.
- Il faut penser le sommeil comme un temps de récupération de la journée passée autant que de la préparation de la journée à venir.