



Santé	Médecine	Education	Neurologie	Physiologie	Pathologies
-------	----------	-----------	------------	-------------	-------------

LE SOMMEIL SUR LE NET
LIVRES REVUES
ANIMATIONS FLASH
LE SOMMEIL
L'HYGIÈNE DU SOMMEIL <ol style="list-style-type: none"> 1. A chacun son sommeil 2. Une bonne hygiène de sommeil
PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
Vigilance et Homéostasie
Les états de vigilance <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomie 2. La polygraphie de sommeil <ul style="list-style-type: none"> o L'électroencéphalogramme o La polygraphie <ul style="list-style-type: none"> o L'éveil o Le SL léger o Le SL profond o Le Sommeil Paradoxal o L'hypnogramme 3. Les mécanismes du sommeil <ul style="list-style-type: none"> o Eveil o Sommeil lent o Sommeil paradoxal 4. Les parasomnies
La chronobiologie <ol style="list-style-type: none"> 1. Les rythmes biologiques 2. Les synchronisateurs externes 3. Modulation circadienne
PATHOLOGIES DU SOMMEIL
LE SYSTÈME NERVEUX
LE NEURONE
SOMMAIRE

NOTRE VIGILANCE - UN RYTHME BIOLOGIQUE

Notre sommeil, indispensable à la récupération de la fatigue physique et de la tension nerveuse accumulées dans la journée, **occupe un tiers de notre vie**. A 60 ans, vous aurez dormi 20 ans et rêvé 5 ans. **Notre organisme fonctionne de façon cyclique de jour comme de nuit**. Chacun de nous, durant la journée, passe régulièrement d'un état de grande forme à des "coups de pompe", de temps forts à des temps faibles. Ces cycles se succèdent au cours de la nuit, autant de fois que notre organisme en a besoin pour récupérer. Un cycle de sommeil dure de 1 h 30 à 2 heures. **La nuit est donc une succession de 4 à 5 cycles de sommeil**.

Durant notre sommeil, surviennent de grandes différences dans le fonctionnement de notre corps ... L'activité de notre cerveau, notre respiration, notre rythme cardiaque, notre tension artérielle, notre température corporelle ... tout se modifie ...

- Au début notre sommeil est léger, l'activité de notre cerveau se ralentit mais nous sommes encore très réceptif au bruit et à tout ce qui peut perturber notre sommeil. Nous appelons ce sommeil **le sommeil lent léger**.
- Puis, progressivement, nous nous coupons de plus en plus du monde extérieur. L'activité de notre cerveau se ralentit toujours plus. C'est ce que nous appelons **le sommeil lent profond**. Ce sommeil est indispensable à la récupération de notre fatigue physique
- **Toutes les 90 minutes** environ, survient un type de sommeil particulier, que nous appelons **le sommeil paradoxal**. En effet, l'activité de notre cerveau y est intense mais notre sommeil est très profond et notre corps presque totalement paralysé. C'est le moment des rêves et nous y récupérons de toute la tension nerveuse de notre journée précédente.
- La fin d'un cycle de sommeil est marquée par le sommeil paradoxal puis nous replongeons dans un nouveau cycle de sommeil ou bien nous nous réveillons, après une petite période intermédiaire de sommeil lent léger. En effet, le sommeil lent profond prédomine en début de nuit et le sommeil paradoxal est plus long, plus important en fin de nuit, au petit matin.

A CHACUN SON SOMMEIL

	Du soir au matin, nous sommes tous différents. En moyenne, nous dormons environ 8 heures par nuit mais pour certains 5 heures de sommeil suffisent : ce sont les "petits dormeurs", d'autres ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil : ce sont les "gros dormeurs". Certains sont "du matin", d'autres "du soir". Ces besoins en sommeil différents d'un sujet à l'autre sont génétiquement déterminés et hérités de nos parents.
	En fait, le seul signe d'un sommeil suffisant est de se sentir en bonne forme dans la journée . Notre besoin fondamental en sommeil se heurte malheureusement le plus souvent aux exigences et aux contraintes de notre vie socio-professionnelle. Si ces conflits sont trop importants ou trop répétés, nous risquons de dégrader nos rythmes biologiques et sensation de fatigue, de malaise, insomnie et dépression peuvent être la cause de ce surmenage. C'est ce qui nous arrive le plus souvent quand notre vie professionnelle nous oblige à un travail de nuit ...
	Il faut savoir aussi que l'âge est un facteur important dans l'organisation de notre sommeil . Il est évident qu'un enfant ne dort pas comme une personne âgée. Vers 50 ans , en général, le temps de sommeil diminue et l'on se réveille plus tôt . Nous supportons aussi beaucoup moins bien les changements de rythme. Nous nous remettons facilement d'une nuit blanche à 20 ans beaucoup moins à 50 ans. Notre sommeil s'allège. Les éveils nocturnes sont plus fréquents et les réendormissements plus difficiles. Et, plusieurs éveils nocturnes donnent souvent l'impression de ne pas avoir fermé l'oeil de la nuit ...
	Cette évolution est normale et la prise inconsidérée de somnifère n'arrange rien ... bien au contraire. Certaines règles élémentaires peuvent suffire à améliorer la qualité de la nuit et donc ... de la vie.
	Une animation "Flash" sur l'hygiène du sommeil. Connexion Haut débit recommandée - Lecteur Flash indispensable.



Santé	Médecine	Education	Neurologie	Physiologie	Pathologies
-------	----------	-----------	------------	-------------	-------------

 LE SOMMEIL SUR LE NET
 LIVRES REVUES
 ANIMATIONS FLASH
 LE SOMMEIL
 L'HYGIÈNE DU SOMMEIL <ol style="list-style-type: none"> 1. A chacun son sommeil 2. Une bonne hygiène de sommeil
 PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL
Vigilance et Homéostasie
Les états de vigilance <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomie 2. La polygraphie de sommeil <ul style="list-style-type: none"> o L'électroencéphalogramme o La polygraphie <ul style="list-style-type: none"> o L'éveil o Le SL léger o Le SL profond o Le Sommeil Paradoxal o L'hypnogramme 3. Les mécanismes du sommeil <ul style="list-style-type: none"> o Eveil o Sommeil lent o Sommeil paradoxal 4. Les parasomnies
La chronobiologie <ol style="list-style-type: none"> 1. Les rythmes biologiques 2. Les synchronisateurs externes 3. Modulation circadienne
 PATHOLOGIES DU SOMMEIL
 LE SYSTÈME NERVEUX
 LE NEURONE
 SOMMAIRE

UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

1. Il faut avant tout restreindre le temps passé au lit au sommeil et aux activités sexuelles. En effet, il faut dissocier le lit de toute activité non compatible avec le sommeil comme lire, regarder la télévision, manger. **Au cours de vos éveils nocturnes, si vous ne parvenez pas à vous endormir, il vaut mieux vous relever, quitter votre chambre et vous occuper jusqu'à l'arrivée de votre prochain cycle de sommeil.** Le sommeil est d'autant plus fuyant que nous nous acharnons à le trouver et que notre tension nerveuse est importante.

2. Les heures du coucher et surtout du lever doivent être constantes. Cet horaire constant a un effet synchroniseur sur le cycle veille sommeil. Se lever tard le dimanche matin ne fera que retarder l'heure du coucher et qu'empiéter sur les heures de sommeil de la nuit à venir ... En outre, dormir le plus longtemps possible ne favorise pas toujours un réveil "du bon pied".

3. Si vous avez déjà des problèmes de sommeil, évitez les siestes ... Vous ne fragmenterez pas votre sommeil en plusieurs périodes et vous "consoliderez" votre nuit. Recherchez plutôt quelque activité intéressante qui fatigue un peu le corps et l'esprit vous ne dormirez que mieux.



4. L'exercice physique est recommandé mais il faut l'éviter en fin de soirée. En effet, il augmente la température du corps, provoque une excitation tant physique que psychologique incompatible avec un bon sommeil. Par contre, une promenade est tout à fait recommandée. Il faut également **éviter les bains trop chauds juste avant d'aller se coucher .. éviter une activité intellectuelle intense prolongée tard dans la nuit.**

5. Il est également recommandé de maintenir des horaires de repas constants et surtout d'éviter les repas trop lourds en fin de soirée et juste avant de dormir. Ne pas manger assez est aussi peu judicieux nous pouvons être réveillé par une fringale nocturne. Il faut avant tout **éviter les excitants** comme le café, les cigarettes et bien sûr l'alcool. Si l'alcool est utilisé par beaucoup comme inducteur du sommeil, il provoque un sommeil de mauvaise qualité, peu réparateur et déstructure à long terme le sommeil sans parler des risques plus grands pour la santé à une consommation régulière. **Pensez plutôt aux tisanes !!!!**

6. Il faut également créer les meilleures conditions d'environnement - éviter le bruit, une chambre trop chaude ou trop froide, choisir un lit confortable.

7. Sachez aussi éviter la "ruminantion" au lit. Tenter de résoudre ses problèmes avant de s'endormir ne peut que provoquer une anxiété, une tension nerveuse néfastes à l'endormissement et donc, une insomnie. **Apprenez à vous relaxer !!! Evacuez votre stress !!!!**



NON



NON



NON



OUI



OUI



OUI

8. Surtout, évitez l'auto-administration de somnifères. Ne les prenez que **sur avis médical** tout en sachant qu'il est préférable de les utiliser à **doses faibles** - surtout chez les personnes âgées - **pour un temps très limité** - parfois en séries interrompues - et qu'il ne faut pas les supprimer brusquement mais **diminuer progressivement les doses**, en accord avec votre médecin.



Une animation "Flash" sur l'hygiène du sommeil.

Connexion Haut débit recommandée - Lecteur Flash indispensable.

Les **bonnes pratiques médicales** préconisent des traitements brefs - pas plus de 3 semaines - car les effets de ces molécules s'épuisent avec le temps. On est ainsi amené à augmenter les doses et on entre dans une escalade thérapeutique, d'autant plus que l'arrêt brusque du traitement est mal supporté. Il y a alors un "rebond" d'insomnie pendant lequel on dort encore plus mal qu'avant la prise du traitement. L'arrêt brutal d'un somnifère pris pendant 6 mois va entraîner une insomnie "rebond" de 3 à 4 semaines. Les somnifères ont un fort potentiel de dépendance et de nombreux effets indésirables comme une somnolence, une baisse des performances diurnes, des troubles de la concentration et de la mémoire, des troubles de l'humeur. Ils modifient également l'architecture de notre sommeil, diminuant le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

20 à 30% de la population des pays industrialisés ont, actuellement, présenté une insomnie occasionnelle (quelques jours) ou à court terme (moins d'un mois). Ces insomnies sont dues à une **mauvaise hygiène du sommeil** ou à **des facteurs de l'environnement** comme à **des stress physiques ou psychiques**. Elles ne présentent pas de risque majeur si ce n'est d'être mal traitées et de faire le lit d'une insomnie chronique. **Alors, même si bien souvent la vie ne vous y aide pas, prenez soin de votre sommeil. Il vous est indispensable.**