

# Les secrets d'un sommeil réparateur

Vous arrive-t-il d'être fatigué après avoir beaucoup dormi ?

Vous arrive-t-il d'avoir des difficultés d'endormissement ?

Vous arrive-t-il de maudire votre réveil matin ?

Oui ?

Vous allez trouver dans cet e-book les astuces pour avoir un sommeil réparateur.

En plus, vous allez gagner un temps considérable en suivant les recommandations qui suivent. Vous allez pouvoir dormir 1, 2 ou 3 heures de moins en étant autant voire **plus en forme** que maintenant. Et comme vous serez plus en forme, vous **gagnerez en efficacité**, donc encore du temps gagné...



Alors prêt pour une bonne nuit ?



Tournez la page...

# Chapitre 1

## Les phases de sommeil

Le but de ce chapitre n'est pas de faire un cours scientifique des phases du sommeil mais de vous permettre de comprendre comment sont découpées vos nuits.

### Les phases de sommeil

Chez les individus, lors d'une nuit, trois à cinq cycles de sommeil de 90 minutes peuvent se suivre, lesquels se composent de cinq phases distinctes. Les quatre premières phases correspondent au Sommeil à Ondes Lentes (SOL), les mesures électriques étant très faibles et le cinquième au sommeil paradoxal où le sujet rêve.

### Somnolence

Somnolence	Sommeil léger	Sommeil profond		Sommeil paradoxal
Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5

La somnolence (stade 1) est le stade de l'endormissement (transition entre l'éveil et le sommeil). Il est caractérisé par une réduction de la vigilance, du tonus musculaire et de la fréquence cardiaque. Les mouvements musculaires sont lents (les globes oculaires "roulent"). La latence d'endormissement considérée comme normale est inférieure à vingt minutes. Au-delà, il s'agit d'une insomnie. Fait notable, la phase d'endormissement n'est jamais perçue, contrairement au réveil de celle-ci (exemple de l'endormissement lors de la conduite automobile).

### Sommeil léger

Somnolence	Sommeil léger	Sommeil profond		Sommeil paradoxal
Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5

Le sommeil léger (ou stade 2) occupe environ 50 % du temps de sommeil total. Le sujet est assoupi, mais il est encore très sensible aux stimuli extérieurs. Ainsi en stade 2, 50 % des bons dormeurs et 80% des mauvais dormeurs pensent ne pas dormir.

## Sommeil profond

Somnolence	Sommeil léger	Sommeil profond		Sommeil paradoxal
Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5

Le sommeil profond correspond aux phases 3 et 4 : l'activité électrique est constituée d'ondes lentes, les ondes delta, et les signes vitaux se ralentissent tout en devenant réguliers. Au stade 3 persiste une très discrète activité musculaire et les mouvements oculaires ont quasiment disparu. C'est au stade 4 que peuvent parfois se produire les terreurs nocturnes ou le somnambulisme.

C'est à ce moment qu'ont lieu les divisions cellulaires et la production de l'hormone de croissance, d'où l'importance du sommeil chez l'enfant. Le sommeil profond occupe environ 100 minutes, que la personne soit un petit dormeur ou un gros dormeur. Il a tendance à diminuer avec l'âge, au profit du stade 2.

Pour anecdote, Celia Green rapporte une expérience où un maître indien dénommé Swami Rama se mit à produire consciemment des ondes delta, cinq minutes après être entré en méditation, et avoir pu raconter, après ces 25 minutes de méditation, ce qui s'était passé autour de lui pendant les enregistrements.

## Sommeil paradoxal

Somnolence	Sommeil léger	Sommeil profond		Sommeil paradoxal
Stade 1	Stade 2	Stade 3	Stade 4	Stade 5

Au contraire des autres phases, l'activité électrique du cerveau, des yeux est très importante lors du sommeil paradoxal, alors qu'il existe une atonie musculaire quasi totale, en dehors des mouvements oculaires qui surviennent par saccades. L'activité néocorticale est plus proche de celle de l'éveil que celle du sommeil lent. La respiration est irrégulière. Le cœur accélère ou ralentit. On observe une dilatation des organes pelviens et une érection qui peut être suivie d'éjaculation. Cette phase se répète toutes les 90 minutes, et sa durée s'allonge avec la succession des cycles du sommeil, pour devenir maximale en fin de nuit. C'est la période propice aux rêves (mais aussi aux cauchemars), bien que les rêves puissent survenir pendant le sommeil lent.

Le sommeil paradoxal correspond environ à 20-25 % du temps total de sommeil.

## L'hypnogramme

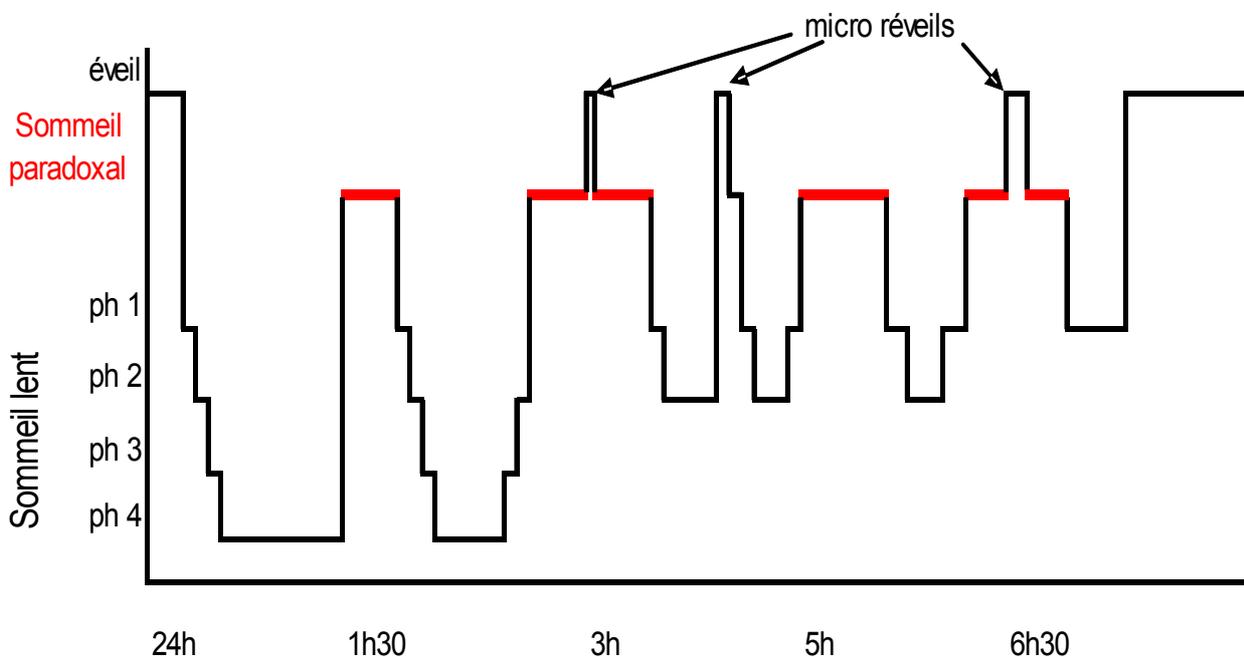
Au cours d'une nuit de sommeil, les périodes de sommeil paradoxal s'allongent de plus en plus. Au contraire, les phases de sommeil lent profond (stades 3 et 4) se raccourcissent et disparaissent, au profit du stade 2. L'hypnogramme permet de visualiser ces différents stades.

A la fin de chaque cycle, il existe, de façon tout à fait normale, des brefs réveils, en général moins de trois minutes, dont la personne ne se souvient pas le matin. Cependant certaines personnes ne se souviennent que de ces éveils et croient à tort qu'elles n'ont pas fermé l'œil de la nuit. En vieillissant les périodes de réveil sont mieux mémorisées, donnant l'impression d'un mauvais sommeil alors que la durée de celui-ci est inchangée.

Lorsque surviennent des réveils inopinés, le sujet doit repasser en sommeil 1, puis 2 puis 3 et 4. Ainsi, les personnes souffrant d'apnée du sommeil ne dépassent guère le stade 2 du fait des réveils fréquents induits par l'hypoxie. Le sommeil est donc de mauvaise qualité, responsable d'accès de somnolence diurne.

Le sommeil comporte plusieurs cycles qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Un cycle comporte plusieurs phases et est précédé d'une période d'éveil calme, plus ou moins longue, préparant l'endormissement.

## Hypnogramme



### En résumé :

Un cycle du sommeil, d'une durée moyenne de 90 minutes, comporte :

**Une phase de sommeil calme à ondes lentes**, durant de 60 à 75 minutes et comportant 4 stades :

- Stade 1 : somnolence,
- Stade 2 : sommeil léger,
- Stade 3 : sommeil profond (sommeil établi)
- Stade 4 : sommeil très profond (sommeil lent profond).

**Une phase de sommeil paradoxal**, plus courte, où l'activité cérébrale est plus intense.

**Une phase de sommeil intermédiaire**, brève, avec des micro-réveils débouchant sur un nouveau cycle ou, à la fin de la nuit, sur le réveil complet.

Par ailleurs, la durée des périodes de sommeil paradoxal, avec rêves, s'allonge progressivement au cours de la nuit. Ainsi, **la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent, profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique et nerveuse.**

Le sommeil sera reconstituant si les cycles se succèdent harmonieusement. Il n'y a pas de règle absolue concernant le nombre de cycles nécessaires à une bonne récupération : certaines personnes se sentent bien avec 3 cycles par nuit, pour d'autres il en faudra 6 ou 7. C'est à chacun de repérer ses besoins.

*Chapitre 2*  
*Comment optimiser vos nuits ?*

Maintenant que nous avons vu que nos nuits ne sont pas uniformes mais cycliques, il convient d'ajouter que ces cycles continuent toute la journée. Vous remarquerez donc que les « coups de barre » sont très souvent à la même heure.

D'autre part, il est important de noter que le sommeil réparateur est principalement situé en début de nuit. Il ne faut donc pas manquer son premier cycle au risque de diminuer le temps du sommeil profond. Vous constatez aussi la présence de micros réveils inter cycles : c'est sur ces moments qu'il faut se réveiller naturellement.

Maintenant que vous avez les bases théoriques nécessaires, passons à la pratique.

Le tableau se lit par ligne. Il indique les heures de début ou fin de chaque cycle. Pour des raisons de simplification quand vous lisez 9h, comprenez 9h du matin ou 21h, selon que vous calculez l'horaire du coucher ou celui du réveil.

12h00	1h30	3h00	4h30	6h00	7h30	9h00	10h30
12h05	1h35	3h05	4h35	6h05	7h35	9h05	10h35
12h10	1h40	3h10	4h40	6h10	7h40	9h10	10h40
12h15	1h45	3h15	4h45	6h15	7h45	9h15	10h45
12h20	1h50	3h20	4h50	6h20	7h50	9h20	10h50
12h25	1h55	3h25	4h55	6h25	7h55	9h25	10h55
12h30	2h00	3h30	5h00	6h30	8h00	9h30	11h00
12h35	2h05	3h35	5h05	6h35	8h05	9h35	11h05
12h40	2h10	3h40	5h10	6h40	8h10	9h40	11h10
12h45	2h15	3h45	5h15	6h45	8h15	9h45	11h15
12h50	2h20	3h50	5h20	6h50	8h20	9h50	11h20
12h55	2h25	3h55	5h25	6h55	8h25	9h55	11h25
1h00	2h30	4h00	5h30	7h00	8h30	10h00	11h30
1h05	2h35	4h05	5h35	7h05	8h35	10h05	11h35
1h10	2h40	4h10	5h40	7h10	8h40	10h10	11h40
1h15	2h45	4h15	5h45	7h15	8h45	10h15	11h45
1h20	2h50	4h20	5h50	7h20	8h50	10h20	11h50
1h25	2h55	4h25	5h55	7h25	8h55	10h25	11h55
1h30	3h00	4h30	6h00	7h30	9h00	10h30	12h00

Pour être clair, prenons un exemple. Vous sentez la fatigue à 21h45. Reportez vous au tableau, le début du prochain cycle est donc à 23h15. Ceci signifie qu'il faut aller vous coucher vers 23h. **En effet, il ne faut pas oublier que vous avez besoin d'environ ¼ d'heure pour vous endormir.** Maintenant à quelle heure déclencher le réveil ? Dans ce cas, suivons toujours la même ligne et vous pouvez vous réveiller à 6h45 ou 8h15.

Il vous suffit donc de repérer des moments dans la journée de baisse de forme, de noter soigneusement les heures et en vous reportant au tableau de déterminer sur quelle ligne vous êtes. La plupart des individus ont besoin de moins d'une semaine pour trouver leurs heures.

## *Chapitre 3*

### *Recommandations*

#### Pour le réveil :

**Evitez le réveil matin brutal.** Laissez la porte ou les volets ouverts pour avoir la lumière du jour. L'idéal, à mon avis, est le réveil matin lumineux qui s'éclaire progressivement, avec musique. Ainsi pour ma part, mon heure théorique de réveil est 6h20. Je programme mon réveil pour qu'il commence à s'allumer à 6h15. Ainsi à la fin de mon cycle, ma chambre est éclairée et je me réveille naturellement et sans aucune difficulté.

#### Pour l'endormissement :

Lisez un livre, écoutez de la musique douce. Bannissez les écrans et surtout les jeux vidéos au moins ½ heure avant de vous endormir.

Ne ratez pas l'heure du coucher. Nous avons vu dans le chapitre 1 que le meilleur cycle est le premier car il comporte le plus de sommeil profond. En vous couchant ½ heure trop tard vous risquez de ne pas arriver à vous endormir ou d'avoir un premier cycle raccourci. **Le sommeil profond perdu en début de nuit ne se rattrape pas ensuite.**

#### Pour les enfants :

Ceci s'applique aussi aux enfants. Observez les le matin, quand ils s'agitent. Même si vous pensez que c'est un peu trop tôt, réveillez les doucement. **Vous verrez qu'ils seront capables de sauter du lit**, plus en forme, plus agréables et souriants. Vous aurez compris que si vous les laissez dormir 20 minutes de plus, ils vont recommencer un cycle et que vous les réveillerez en sommeil profond. L'impression que vous avez de les laisser dormir plus, ne leur apporte en réalité aucun bénéfice.

A partir de l'horaire du matin, calculez celui du soir. Vous verrez qu'en les couchant ½ heure plus tôt ou plus tard ils s'endormiront plus vite.

#### Pour ceux qui prennent des médicaments :

La prise de médicaments, et notamment tous ceux de la famille des somnifères, anti déprimeurs, peut entraîner une **perturbation des cycles du sommeil**. Il convient, si vous le pouvez, d'arrêter vos traitements et d'attendre que ceux-ci ne fassent plus leurs effets pour repérer vos cycles. Attention, je ne suis pas médecin, seul votre médecin peut vous indiquer comment et quand arrêter vos traitements.

## Conclusions

L'amélioration de son sommeil est pour moi la base de toute amélioration de sa vie. Cette technique simple est très efficace.

**Bien dormir est un gain de temps considérable. Bien dormir c'est être au top de son efficacité dans la journée.**

Vous pourrez trouver quelques informations complémentaires sur le site officiel (sante.gouv.fr) :

[passeport\\_du\\_sommeil.pdf](#)

Mais vous pouvez encore vous sentir mieux en pratiquant la relaxation, les micros siestes...  
Vous avez envie d'en savoir plus ?

Alors rendez vous sur le site

[objectif-confiance.com](#)

Vous trouverez de la musique, des e-book et une foule d'autres choses pour apprendre la relaxation, la gestion de son temps et plein de petites astuces qui vont vous rendre de vrais services chaque jour.

*Mazali Karne*

[Objectif.confiance@gmail.com](mailto:Objectif.confiance@gmail.com)

P.S.: Mettez en pratique ce que vous venez de découvrir aujourd'hui même. Ne remettez pas à plus tard. Sachez que statistiquement, si vous n'agissez pas immédiatement, vous n'agirez jamais. Ce serait dommage de se priver de sommeil, non ?