



# BON À SAVOIR SUR LE SOMMEIL



## COMMENT FONCTIONNE LE SOMMEIL ?

L'être humain est biologiquement programmé pour dormir. Le sommeil est un processus tout à fait naturel. Durant la nuit, différentes phases se succèdent : de l'éveil au sommeil profond, en passant par les rêves, puis de nouveau un retour à l'éveil. **Il est donc normal de se réveiller plusieurs fois par nuit.**

Le sommeil est essentiel. C'est pendant cette période de repos que le corps et l'esprit se régénèrent et reconstituent leurs réserves d'énergie. Si vous dépensez autant d'énergie pendant la journée que vous en reconstituez la nuit pendant votre sommeil, l'équilibre est assuré.

Ce que vous faites pendant la journée influence directement votre sommeil : **la nuit est le reflet de la journée !**

Deux mécanismes assurent l'équilibre entre le sommeil et l'éveil. Plus ces mécanismes fonctionnent en harmonie, meilleures sont les chances de bien dormir la nuit.



### L'horloge biologique

L'horloge biologique est notamment régulée par la lumière du jour. Elle prépare le corps au sommeil la nuit et à l'éveil pendant la journée. Le réglage de l'horloge biologique varie d'une personne à l'autre. Certains sont plutôt des lève-tôt et d'autres des couche-tard. L'âge influence également l'horloge biologique et donc votre sommeil.



### Accumulation du besoin de sommeil

Rester éveillé et actif tout au long de la journée permet d'augmenter le besoin de sommeil. Vous accumulez ainsi une sorte de « faim de sommeil », qui vous aide à vous endormir plus facilement le soir.



## Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de sommeil

- Certaines personnes ont besoin de dormir davantage, d'autres moins.
- En hiver comme en été, le besoin de sommeil n'est pas toujours le même.
- Le rythme des adolescents se décale : ils s'endorment plus tard et se réveillent plus tard le matin.
- Parfois, la ménopause peut modifier la qualité du sommeil.
- Le sommeil évolue souvent avec l'âge. Les personnes âgées dorment la plupart du temps par courtes périodes et elles ont aussi besoin de moins de sommeil.
- Ce n'est pas le nombre d'heures de sommeil qui compte, mais le fait de se sentir en forme pendant la journée.



## Comment le mode de vie peut favoriser ou perturber le sommeil ?

**La nuit est le reflet de la journée** : vos activités, vos habitudes de vie, votre niveau de stress pendant la journée ont une influence sur votre sommeil. Quelques conseils pour favoriser un sommeil de qualité :

- Rechercher un équilibre entre activités et détente : prévoir des moments de pause pendant la journée.
- Éviter des périodes trop chargées où l'on est constamment « en alerte » : une surexcitation prolongée perturbe l'équilibre et le sommeil.
- Faire de l'exercice pendant la journée, de préférence en plein air et à la lumière du jour.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée.
- Limiter autant que possible ou éviter la consommation d'alcool, de tabac ou de drogues.
- Discuter régulièrement de votre traitement avec votre médecin.