

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR MIEUX DORMIR

Ce document résulte de la consultation d'un ensemble de publications.

L'ensemble de ces données a pour objectifs d'informer, de sensibiliser, de provoquer la réflexion personnelle étant entendu qu'il appartient à chacune et chacun de conduire son bien-être et sa santé. Par ailleurs, en ce domaine les avancées scientifiques sont quasiment quotidiennes notamment grâce à l'émergence d'études issues des quatre coins du monde.

Une difficulté : s'y retrouver dans la jungle des « remèdes miracle » et des publications hasardeuses. D'où la nécessité de faire appel en permanence au bon sens et à votre esprit critique.

DONNÉES GÉNÉRALES

« Dormir, c'est guérir à moitié » précise la revue Révélations Santé Bien-Être. Effectivement, la privation de sommeil a des répercussions importantes sur l'ensemble de nos fonctions organiques. En effet, le sommeil participe aux fonctions de régénération, de détoxification et d'adaptation de l'organisme : les cellules musculaires et nerveuses reconstituent leur stock énergétique, les processus de mémorisation se consolident, les déchets et toxines sont éliminés, les défenses immunitaires sont stimulées, le pancréas fabrique de l'insuline pour contrôler le taux de sucre dans le sang, la peau se régénère.

¼ des français se plaignent de troubles du sommeil et il faut bien reconnaître que l'environnement actuel contribue à fragiliser la gestion de cet acte essentiel à la santé et au bien-être. Le sommeil est pourtant un facteur primordial d'auto-guérison mais également une cause potentielle de détérioration générale en cas de manquements aux règles de base de son respect.

Si le sommeil est stratégique pour la bonne croissance de l'enfant et de l'adolescent, il l'est également pour les plus de 50 ans car le vieillissement altère la production des substances indispensables à sa qualité. Pour les autres ? Nous verrons qu'il conditionne grandement la qualité de la vie quotidienne.

Comme le précise Michèle LONGOUR, le sommeil est à la fois notre corps, notre cerveau et nos émotions.

LES DIFFÉRENTES PHASES DU SOMMEIL

Au-delà des querelles de spécialistes, retenons 5 phases du sommeil :

- 1) La somnolence qui dure quelques minutes,
- 2) Le sommeil léger (de 15 à 25 minutes),
- 3) Le sommeil profond (de 20 à 40 minutes), phase essentielle où se libèrent les hormones de régénération,
- 4) Le sommeil très profond (également de 20 à 40 minutes),
- 5) Le sommeil paradoxal qui constitue également une phase importante dans la mesure où elle permet le redémarrage du mental, avec une réorganisation des connexions neuronales

Une nuit normale comprend 5 répétitions des phases précédentes.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL DORMIR PAR NUIT ?

Il n'y a pas de normes mais seulement des moyennes. Tout le monde n'a pas les mêmes besoins. Même si un chercheur estime qu'il faut décompter le nombre de cycles par semaine, à savoir 35, nous optons pour une régularité quotidienne de 7 à 9H de sommeil pour un adulte. Comptez de 8H30 à 9H30 pour un adolescent, de 9H à 11H pour un enfant de 6 à 12 ans, de 11H à 13H pour un enfant de 3 à 5 ans.

LES CONSÉQUENCES A COURT TERME DU MANQUE DE SOMMEIL

Elles ne sont pas graves car réversibles mais désagréables :

- Somnolence durant la journée,
- Déficit de concentration, d'attention, de mémorisation,
- Ralentissement de nos réactions physiques,
- Troubles de l'humeur,
- Moins bon fonctionnement des 5 sens,
- Défenses immunitaires fragilisées.

LES CONSÉQUENCES A LONG TERME DU MANQUE DE SOMMEIL

Cette fois, c'est plus grave en termes de conséquences et de réversibilité potentielle :

- Surpoids et obésité car attirance pour les aliments sucrés,
- Risque de diabète,
- Risque de dépression,
- Risque d'hypertension,
- Plus de risque de cancers,
- Troubles de la nutrition et de la digestion, ulcères d'estomac,
- Risque de maladies cardiovasculaires,
- Fragilisation du système endocrinien (hormones),
- Développement du stress oxydatif qui conduit aux maladies neurodégénératives,
- Détérioration permanente de la mémoire et de la concentration,
- Difficultés d'apprentissage,
- Détérioration de l'environnement relationnel,
- Baisse générale des défenses immunitaires,

Nous sommes loin d'être exhaustifs, malheureusement ! Des études scientifiques prouvent que dormir moins de 6H par nuit réduirait la vie de 12%, c'est-à-dire de 7 à 10 ans en considérant l'indice de mortalité actuel : c'est donc considérable et source de motivation pour reprendre l'initiative visant à obtenir un sommeil de qualité.

SUBIR OU MAÎTRISER ? LES VERTUS DE L'ANALYSE

Le besoin de sommeil est inscrit principalement dans notre capital génétique. Le connaître, c'est permettre un meilleur accompagnement.

On n'obtient rien sans volonté et sans un minimum de durée. Il faut donc faire un petit effort d'analyse pour mieux appréhender son besoin de sommeil. Simple : efforcez-vous de noter pendant un minimum de 15 jours (1 mois étant l'idéal) vos heures de

couchers et de réveils. Complétez le soir avec une annotation sur le ressenti de votre état général.

En dehors du fait que cette méthode vous permettra de vous sensibiliser, vous pourrez obtenir une base de données autorisant d'approcher la quantité de sommeil nécessaire à votre bien-être.

QUE PENSER DES MÉDICAMENTS POUR RETROUVER LE SOMMEIL ?

Que du mal ! Les études prouvent que la prise de somnifères est associée à un risque de décès multiplié par trois sans compter, grâce à l'addiction, le glissement progressif vers les maladies neurodégénératives provoquées par les molécules chimiques toxiques contenues dans de nombreux médicaments.

Bien évidemment, il peut y avoir des exceptions de court terme en cas de choc émotionnel violent, d'accident et d'évènements nécessitant un remède fort mais...le plus court possible.

LE BON MOMENT POUR S'ENDORMIR

Il est dicté par notre horloge interne située dans une petite structure du cerveau, le noyau supra chiasmatique qui se synchronise en fonction des signaux externes : baisse de la lumière, baisse de la température du corps, rituel de préparation du coucher. Lorsque la lumière baisse, la glande pinéale libère de la mélatonine.

C'est l'occasion d'insister sur la nécessité d'un horaire régulier (coucher et réveil) qui programmera aussi le processus de préparation. Nous allons revenir sur ce point. Enfin, pour s'endormir vite, il faut se coucher au bon moment.

UNE BONNE NUIT SE PRÉPARE...LONGTEMPS AVANT !

C'est un peu une question de bon sens : un sommeil de quaaussilité résulte de l'activité pendant la journée accompagnée de bonnes habitudes alimentaires et physiques ainsi que d'une préparation du lieu de sommeil.

L'alimentation. En dehors de certaines substances de préparation et d'accompagnement que nous allons évoquer plus loin, il faut faire vivre notre corps convenablement lorsqu'il est en activité. « Petit déjeuner de roi, déjeuner de prince, dîner de pauvre » est un premier conseil. Notre organisme doit être correctement fourni en énergie en début de journée mais la digestion, grosse consommatrice nerveuse qui réchauffe le corps doit être allégée le soir. Il faut veiller particulièrement à ne pas absorber d'excitants dès le début d'après-midi comme la caféine (la caféine a 1/2 vie pendant 5 heures et 1/4 dix heures plus tard !), le tabac, l'alcool. Dans le même ordre d'idée, il est vivement conseillé de stopper toute alimentation 2 heures avant le coucher. D'une façon générale, on devient ce que l'on mange et l'alimentation doit être équilibrée mais c'est aussi un autre sujet.

Autre conseil : il est préférable d'arrêter de boire 60 minutes avant le coucher

L'activité physique. Une saine fatigue permet aux émonctoires (foie, intestins, poumons, reins, peau) de travailler pour éliminer les toxines et déchets. Sans compter la libération d'hormones propices au bien-être, l'accroissement de la masse

musculaire, l'entretien des articulations... Il faut au minimum 1/2H (idéalement 1H) d'activité à caractère sportif (natation, marche rapide,..) quotidiennement. Les mauvaises graisses ne sont brûlées qu'au bout de 20 minutes.

Attention : l'activité sportive doit se faire de préférence le matin et au plus tard avant 17H. En effet, elle fait monter le taux de cortisol dans le sang et plus ce taux est élevé, plus celui de la mélatonine baisse. Par ailleurs, une activité physique réchauffe le corps alors que la température de ce dernier doit baisser pour favoriser l'endormissement.

L'exposition à la lumière naturelle. Sans parler de la lumière naturelle et de l'exposition au soleil qui permet de synthétiser la vitamine D, il faut savoir que la lumière coupe la production de mélatonine qui verra son stock préservé en vue de l'endormissement et de la qualité du sommeil par la suite. La lumière du jour fournit un minimum de 2500 lux alors que la lumière artificielle est rarement supérieure à 250 lux.

La préparation de la chambre. La température doit être fraîche (on conseille de 16 à 18°) mais les pieds au chaud, le lit doit être confortable (la literie doit être changée au minimum tous les 10 ans) et bien préparé. Veillez également au noir absolu.

Une mention particulière concernant les champs magnétiques et l'électro-sensibilité. Il s'agit d'un sujet touchant à la médecine quantique et nécessitant des développements approfondis. Pour l'instant contentez-vous de prendre les mesures suivantes : supprimer de la chambre les écrans de TV, tablettes, smartphones, boîtiers wifi, réveils électroniques, lampe de chevet à ampoule LED. Veillez également au noir absolu.

Toujours pour la préparation de l'environnement, rien ne vaut le pouvoir oxygénant des plantes. En cas de problèmes respiratoires, placez un lierre anglais : c'est un anti-allergène, un purifiant et un absorbeur de polluants. Le gardénia a un feuillage pérenne et un parfum de jasmin.

Enfin, une diffusion d'huile essentielle de lavande vraie (lavande officinale) bio procurera une atmosphère relaxante.

La préparation mentale. Le stress de la journée doit être lui aussi éliminé. Avant le coucher, il faut proscrire les discussions pénibles, la rumination des soucis de la journée. Nous conseillons donc (cela fait partie de la routine de préparation) relaxation, méditation, quelques respirations profondes, lecture positive. Important d'avoir noté les tâches à faire le lendemain pour ne plus avoir à y penser. Les soucis n'ont pas le droit d'entrer sous la couette.

Le stress oxydatif est un sujet à part entière et ses conséquences sur notre santé sont considérables. Pour rester dans le sujet, retenez qu'il obstrue la production de mélatonine indispensable à un sommeil régénérant.

LES HUILES ESSENTIELLES ET LE SOMMEIL

- Elles agissent à plusieurs niveaux en créant une ambiance olfactive propice à la détente, harmonisent la sphère nerveuse.

- Huiles recommandées : lavande vraie, mandarine, orange douce, ravintsara, marjolaine, camomille noble. L'effet apaisant, sédatif, anxiolytique de la lavande a été scientifiquement prouvé.
- Utilisations :
 - o Dans le bain : un bain tiède de 20 minutes en utilisant un savons liquide pour diluer 15 à 20 gouttes d'une ou de plusieurs huiles essentielles citées ci-dessus. Mélangez bien avant de verser dans l'eau du bain,
 - o Dans un diffuseur électrique : diffusez pendant 15 à 20 minutes avant le coucher un mélange à parts égales d'huile de mandarine et de lavande vraie,
 - o En application : au moment du coucher, appliquez 3 gouttes d'huile de ravintsara pure sur la face interne des poignets et respirez la fragrance plusieurs fois de suite. Ajoutez ensuite une ou deux gouttes sur le plexus solaire,
 - o En massage : versez dans un récipient une cuillère à café d'huile végétale et ajoutez 10 gouttes d'huile de mandarine, 10 gouttes d'huile de ravintsara, 10 gouttes de lavande vraie. Demandez à votre partenaire de masser la colonne vertébrale avec le mélange obtenu.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Le fait de manquer de minéraux et de vitamines expose à de nombreux dysfonctionnements du sommeil. Les carences ont pour origine plusieurs facteurs :

- L'âge avec la croissance ou, au contraire, la vieillesse car les seniors sont les plus exposés avec le ralentissement général du métabolisme,
- La pollution de l'environnement,
- Le tabac et l'alcool,
- Certains médicaments,
- Les régimes mal gérés,
- ...

Circonstance aggravante, une carence peut en entraîner une autre. La supplémentation est incontournable pour les seniors et vivement conseillée pour les autres.

Le contenu et le niveau de supplémentation en compléments alimentaires est spécifique à chaque individu : il est donc indispensable de déterminer le type de produit et la posologie avec l'aide d'un pharmacien naturopathe. Même si les contre-indications sont rares, elles existent. En général (indispensable pour la vitamine D), une prise de sang évitera bien des erreurs.

Concernant la qualité du sommeil, l'attention doit être portée sur les compléments suivants :

- Mélatonine (incontournable pour les seniors),
- OMEGA-3,
- Vitamine D,
- Magnésium,
- Zinc,

- ...

La liste n'est pas exhaustive car en fonction du type de carence, le sommeil peut être perturbé. Donc, l'aide et les conseils d'un spécialiste s'imposent.

PHYTOTHÉRAPIE

Trois plantes aident à trouver le sommeil :

- Le pavot de Californie : augmente le temps de sommeil et facilite l'endormissement,
- La passiflore : combat la nervosité et l'anxiété,
- La valériane : en cas de tensions nerveuses et d'agitation,
- On peut ajouter le Rooibos : antioxydant et calmant.

Il faut parfois 2 à 3 semaines pour que les pleins effets soient ressentis.

Toujours dans le domaine de la phytothérapie, la revue NUTRILIFE préconise la racine d'une plante utilisée en médecine Ayurvédique : L'Ashwaganda (ou encore Whithania somnifera dénommée également Ginseng sibérien). Elle est anxiolytique, anti-stress, utilisée aussi pour traiter la dépression et la cellulite qui est un phénomène inflammatoire.

AUTRES INFORMATIONS

Le sommeil est aussi favorisé par un neurotransmetteur stratégique : l'acide gamma-aminolutyrique souvent abrégé en « Gaba ». Naturellement produit par le cerveau, il inhibe le système nerveux central et protège la barrière hémato-encéphalique qui bloque les toxines dans le passage vers le cerveau. Bon à savoir : le thé vert contient de la L-tyrosine qui est un précurseur du Gaba.

Profitez du changement d'heure en hiver pour :

- Vous réveiller plus tôt,
- Regarder le soleil se lever et se coucher,
- Aller au lit plus tôt.

EN GUISE DE CONCLUSION

J.M. DUPUIS donne le conseil suivant :

« Soyez optimiste, changez votre vision du monde pour voir tout en rose et tout ira mieux. Notre personnalité est un assemblage disparate et incohérent de multiples sous-personnalités. Il faut savoir faire un bilan, sans se mentir, sur les forces en présence. Mêler les rêves et la conscience rend très créatif ».

RÉFÉRENCES

- Extraits article revue « Révélations Santé & Bien-Être » n°24
 - Extraits articles revue « Alternatif Bien-Être »
 - Extrait article J.M. DUPUIS, site « Santé Nature INNOVATION »
 - Extrait article Augustin de LIVOIS « Institut pour la Protection de la Santé Naturelle »
 - Documentation « NUTRILIFE »
 - Publication du Dr Richard COHEN
 - Extraits article de Brenda FRIDDY « HORIZON BIEN ÊTRE »
 - Extraits article Philippe RIVIERE, laboratoire CELL'INNOV
 - E-book Michèle LONGOUR
 - Les dossiers de SANTÉ & NUTRITION, n°96 de septembre 2019,
 - Divers articles de presse.
-