



Le temps du sommeil

Quel merveilleux moment ! L'instant où l'on passe du monde conscient, réel, au monde de Morphée. Au monde des rêves. Ces heures où l'on oublie tout, c'est aussi le temps de la récupération.

Le sommeil occupe un tiers de notre vie. **Si vous êtes âgés de 60 ans, vous aurez dormis 20 ans !**

Quand on a des problèmes avec le sommeil, il peut être intéressant de comprendre comment cet état fonctionne.

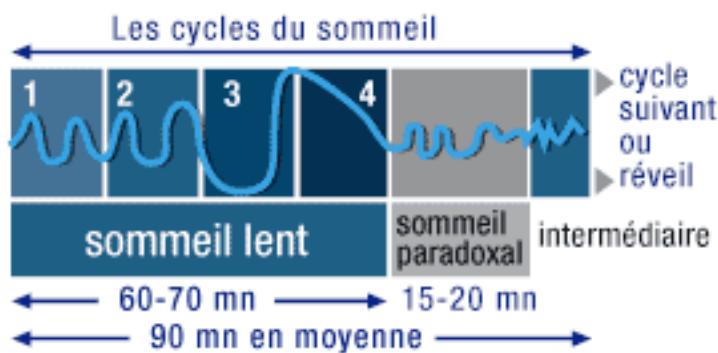
Pour les curieux

Horloge biologique et cycle éveil-sommeil-rêve

Le cycle éveil-sommeil, chez la plupart des espèces, est sous la dépendance du rythme nyctéméral (le jour et la nuit). Ce rythme agit comme synchroniseur ou donneur de temps sur une horloge biologique interne située dans l'hypothalamus, au niveau des noyaux suprachiasmatiques qui reçoivent l'information lumineuse par des voies venant de la rétine.

Cette horloge biologique interne, en l'absence de synchroniseur externe (par exemple un séjour prolongé dans un abri ou une grotte) fonctionne "en libre cours" avec un petit retard ou une avance sur le rythme de 24 h, donc à peu près 24 h (circadien), d'où le terme de rythme circadien. Or, cette horloge interne tient sous sa dépendance de nombreuses autres horloges qui contrôlent la synthèse d'enzymes et d'hormones, la température centrale et indirectement le rythme d'éveil et de sommeil. Cela n'a pas eu d'importance autrefois, mais la civilisation industrielle avec le travail posté (rythme des 3 x 8), les horaires irréguliers (les routiers), et surtout l'apparition des Jets et des voyages intercontinentaux, ont placé le cerveau humain dans des conditions que l'évolution n'avait pas prévues. Ainsi, un voyageur quittant Lyon pour Los Angeles conserve le rythme circadien endogène de son horloge interne, alors qu'il reçoit les informations jour-nuit décalées de 8 ou 9 heures. Il en résulte une inadéquation (désynchronisation) entre son besoin de sommeil ou d'éveil et le temps légal (d'où réveil au milieu de la nuit et endormissement le jour). Cette désynchronisation entre l'horloge circadienne endogène et le temps réel peut entraîner, surtout si elle est répétée souvent, des dérèglements du cycle

éveil-sommeil (endormissement invincible) et parfois des troubles psychiatriques (dépression). Si le rythme circadien commande l'alternance veille-sommeil, c'est un rythme ultradien de l'ordre de 90 minutes qui règle la périodicité du sommeil paradoxal. Chez l'homme, il est possible que ce rythme ultradien soit l'expression d'un rythme fondamental (Basic Rest Activity "BRAC"). Ce rythme serait alors prédominant chez le nouveau-né, mais serait ensuite masqué au cours de l'éveil chez l'adulte. Il réapparaîtrait alors au cours de la narcolepsie dont les accès diurnes ont souvent une périodicité de 90 minutes. On conçoit ainsi combien apparaît important, en ergonomie et en clinique, de surveiller les possibles asynchronies entraînées par les horaires alternants ou les répétitions de voyages intercontinentaux.



Vous pouvez observer sur ce schéma que la fonction du sommeil n'est pas linéaire. Cette fonction comporte plusieurs phases qui vont se renouveler au cours de la nuit.

Pour en savoir plus :

Chez l'homme, les différents stades du sommeil, selon la "profondeur", c'est-à-dire l'intensité d'un stimulus capable de réveiller un dormeur, s'enchaînent dans le temps, depuis le stade I ou sommeil léger de l'endormissement, jusqu'aux stades II, III et IV caractérisés par le ralentissement de la fréquence de l'activité électrique cérébrale d'où le terme de "sommeil lent". Le sommeil s'accompagne de concomitants végétatifs; par exemple, la tension artérielle et le rythme cardiaque diminuent ainsi que la température centrale; la respiration également qui peut s'accompagner de ronflements. Les modifications respiratoires du sommeil sont parfois dramatiques chez le nourrisson puisque les commandes végétatives des centres respiratoires peuvent alors se dérégler (mort subite du nourrisson). On sait également que les stades III et IV du sommeil commandent la sécrétion d'hormones de croissance. Ce phénomène est important chez l'enfant puisqu'on a pu mettre sur le compte d'un mauvais sommeil dû à des conditions socio-économiques mauvaises (bruit, promiscuité) certains retards de croissance qui cèdent si l'enfant peut dormir correctement.

Certains d'entre vous ont des problèmes avec ce moment réparateur. Combien de fois entendons-nous : je n'arrive pas à m'endormir, je me réveille au cours de la nuit, je me lève fatigué !

Le sommeil est absolument indispensable à notre bon équilibre. Il est indispensable à la récupération de la fatigue physique, à celle de la tension nerveuse, accumulées au cours d'une journée.

La durée du sommeil est très variable d'une personne à l'autre sans que l'on en identifie la raison. Elle est habituellement de 7 à 8 h par nuit. Elle varie également aussi beaucoup avec l'âge : plus longue chez l'enfant et classiquement plus courte à la fin de la vie. Il semble que 5 heures de sommeil par nuit soit le minimum acceptable pour ne pas se mettre en danger. En dessous, il semble difficile d'échapper à des troubles de la vigilance durant la journée et de ne pas mettre sa santé en danger.

Il est souvent dit que le sommeil pris avant minuit serait plus récupérateur. Ce n'est pas prouvé.

Certains d'entre vous seront intéressés de savoir que dormir peu favorise la surcharge pondérale, et ce avec un niveau d'apport calorique identique.

Enfin, certaines études tendent à dire que le fait de dormir moins de 5 heures par nuit accélérerait le processus de vieillissement.

Cette partie importante de notre vie obéit à des règles, à des cycles.

Que ce passe-t-il au cours de votre sommeil

1. La phase d'endormissement
2. La phase de sommeil profond
3. La phase du sommeil paradoxal

La phase d'endormissement

Vous décidez d'aller vous coucher. Au début, votre sommeil est léger, l'activité de votre cerveau se ralentit peu à peu, mais vous êtes encore très réceptif au bruit et à tout ce qui peut venir perturber votre sommeil.

Nous appelons ce sommeil, le sommeil, lent, léger, qui débute par la phase d'endormissement.

S'endormir :

Pour la médecine traditionnelle chinoise comme pour la médecine ostéopathique, l'homme est considéré dans sa globalité. Nous ne traitons pas un symptôme, nous traitons un individu qui présente un symptôme. Nous pourrions dire que durant la journée l'énergie d'un individu est active. La médecine chinoise parlera d'énergie Yang. Au contraire, au cours de la nuit l'énergie d'un individu se met au repos, nous parlerons d'énergie Inn.

Pour la médecine chinoise, le jour est la période où le yang est dominant. En se rapprochant du soir, ce Yang cède doucement la place au Inn. Une étape indispensable pour préparer le corps et l'esprit au repos.

Ainsi, la médecine chinoise considère que les troubles de l'endormissement révèlent simplement du fait que le Yang ne s'apaise pas : des que l'on se couche on a besoin de bouger, on se retourne dans le lit, on rêve éveillé, on pense à ce qui va se passer ou ce qui s'est passé... comment voulez vous vous endormir facilement si vous êtes dans le

stress, si votre cerveau n'arrête pas de penser, de réfléchir. En fait vous n'arrivez pas à quitter l'état énergétique de la journée.

L'énergie Inn, qui favorise l'immobilisme, le sommeil, le calme et la profondeur, ne peut plus agir, car l'énergie Yang l'en empêche.

Pour éviter cela, les préconisations de la médecine chinoise passent, dans un premier temps, par des précautions alimentaires : éviter les condiments, un repas lourd, l'alcool, la viande qui, pris le soir, tonifient le Yang.

Recette pour s'endormir plus facilement

Les classiques infusions de camomille et de verveine sont recommandées, car elles tonifient effectivement le Inn et calment le Yang. Vous pouvez aussi profiter de cet extraordinaire produit de la nature, le miel.

En effet le miel contient un acide aminé le tryptophane (le tryptophane est un des huit acide aminé essentiel à la vie) ; celui ci est converti dans le cerveau en sérotonine puis grâce à la glande pinéale en mélatonine. La mélatonine est le remède des troubles du sommeil.

Si votre bébé a du mal à s'endormir, placez un peu de miel sur une cuiller à moka, puis mettre cette toute petite quantité de miel sous la langue de votre bébé, comme si vous lui donniez un oligosol.

Si c'est vous qui avez un endormissement difficile, plus tôt que de prendre un somnifère essayez de mettre une à deux cuiller à café de miel sous votre langue.

Se réveiller au cours de la nuit

Nous ne dormons pas de façon linéaire, mais par cycle d'environ 90 minutes.

Au cours de ces cycles, le sommeil va nous permettre de nous débarrasser des informations inutiles pour mieux mémoriser celles qu'il faut conserver.

Au cours de notre sommeil, la vie continue. La médecine chinoise nous a appris qu'au cours d'une journée, l'énergie circule d'organes en organe.

Lors de votre sommeil l'énergie va passer de la fonction triple réchauffeur (nous pourrions parler d'énergie du système orthosympathique, notre système de l'urgence) au moment de l'endormissement à la fonction du gros intestin lors du réveil.

- Entre 21 h et 23 h: c'est l'heure où vous allez vous coucher, il faut que l'énergie de ce méridien « triple réchauffeur », Soit correcte. Il vous faut être au calme pour bien vous endormir.
- Si vous vous réveillez systématiquement aux heures suivantes Il peut y avoir un problème de circulation d'énergie dans les différents organes cités. Votre médecin, votre ostéopathe chacun dans ses compétences pourront vous aider.

- Entre 23 h et 1 h: vésicule biliaire. Elle contrôle notre capacité à prendre des décisions. Ne soyez pas étonné de vous réveiller au cours de ces heures si vous avez des décisions importantes à prendre.
- Entre 1 h et 3 h: foi. Le foie contrôle la colère, l'instabilité.
- Entre 3 h et 5 h: poumons. Le poumon contrôle la tristesse et la mélancolie.
- Entre 5 h et 7 h: gros intestin. C'est l'heure normale de votre gros intestin. C'est aussi l'heure d'éliminer les selles en allant aux toilettes

Au cours des cycles de 90 minutes Il y a une phase que l'on appelle le sommeil paradoxal. Cette phase dure de 15 à 20 minutes. A ce moment là, le sommeil est très profond. C'est le temps des rêves. Le travail du cerveau est intense et c'est le seul moment où le cerveau est exogène. Il faut donc le refroidir.

Notre corps est une machine merveilleuse. Nous avons pour cela une très bonne climatisation. D'abord le nez, prenez une inspiration profonde par le nez et vous allez sentir une légère sensation de froid contre les muqueuses du nez. Cet air refroidi va servir à refroidir le sang veineux qui va pénétrer dans le crâne. Là il va être en contact avec une artère, la carotide et donc refroidir le sang artériel qui va vasculariser le cerveau.

Si ce premier système de refroidissement ne fonctionne pas parce que vous respirez par la bouche, un autre système prend le relais. Vous allez transpirer du cou. En s'évaporant, cette transpiration va servir à refroidir le sang d'une artère (l'artère vertébrale) qui pénètre dans le crâne.

Votre cerveau va être refroidi, mais vous risquez de présenter en vous réveillant un magnifique torticolis.

Ce sommeil paradoxal est essentiel à notre bon équilibre. Quels sont les signes qui peuvent vous faire penser qu'il existe un problème ?

- Votre compagne ou compagnon vous secoue, car vous faites beaucoup de bruit en respirant par la bouche
- Vous vous réveillez fatigué
- Vous présentez des somnolences diurnes
- Vous avez une perte d'attention, il vous est difficile de vous concentrer.

Pensez à vos enfants, allez les écouter quand ils dorment S'ils respirent par la bouche, s'ils se lèvent fatigués le matin, s'ils n'arrivent pas à se concentrer pendant les cours, allez consulter votre ostéopathe.

Rappelez vous qu'un bon sommeil est indispensable. Un sommeil réparateur témoigne d'un corps en bon état physique et émotionnel.

Les paragraphes écrits en italique sont tirés de wikipedia