

SOMMEIL PERFORMANCE BIEN-ETRE



Pourquoi dort-on ?

Récupération physique

- Reconstitution des stocks énergétiques.
- Réparation des tissus
- Maintien d'un bon état de veille.
- Sécrétion de l'hormone de croissance.
- Régulation de la glycémie, des hormones de l'appétit.
- Élimination des toxines cardio-vasculaires.
- Stimulation des défenses immunitaires.



Pourquoi dort-on ?

Récupération psychologique

Régulation de l'humeur
et du stress.

Mise en place des
mécanismes
d'apprentissage et de
mémorisation.



LE FŒTUS PASSE 90% DE SON TEMPS À DORMIR



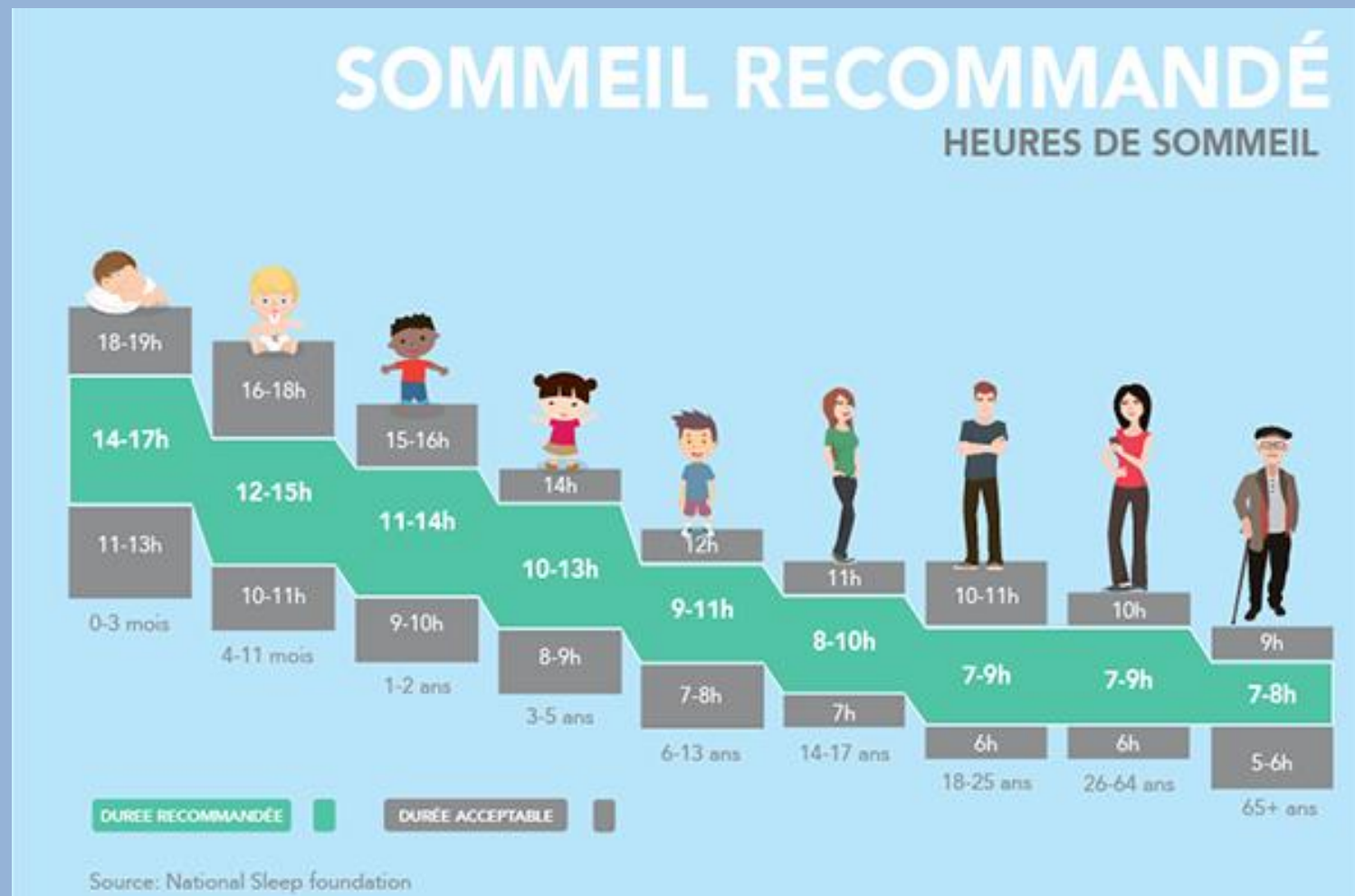
LE FŒTUS PASSE 90% DE SON SOMMEIL À RÊVER

Signes de l'endormissement

- Désintérêt de l'environnement.
- Envie de s'allonger.
- Bâillements.
- Somnolence
- Refroidissement.
- Paupières lourdes.



Temps de sommeil conseillé



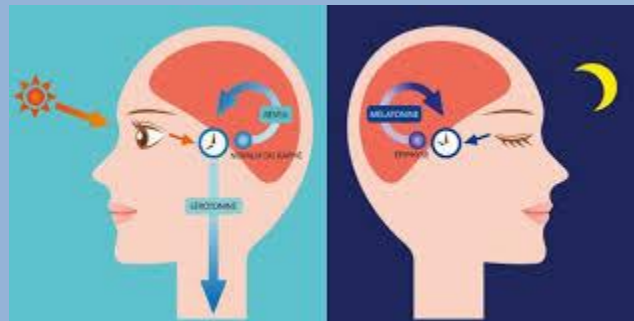
Sommeil et confinement

Horloge interne

Située dans l'hypothalamus, elle est notre ordinateur central qui envoie des signaux aux différentes fonctions organiques (appétit, sommeil, système hormonal, température corporelle...).

Son principal synchroniseur de temps est l'alternance **jour**/nuit.

Tel le chef d'orchestre, elle mobilise tous les musiciens grâce à l'action de la lumière.



Sommeil et confinement

Attention aux rythmes



Absences de routines sociales (cours, prises de repas, partage avec ses proches, activités physiques, solitude).

Absences de routines professionnelles.

Horloges internes décalées par absence de régularité.

Sédentarité (moins d'exposition à la lumière naturelle)

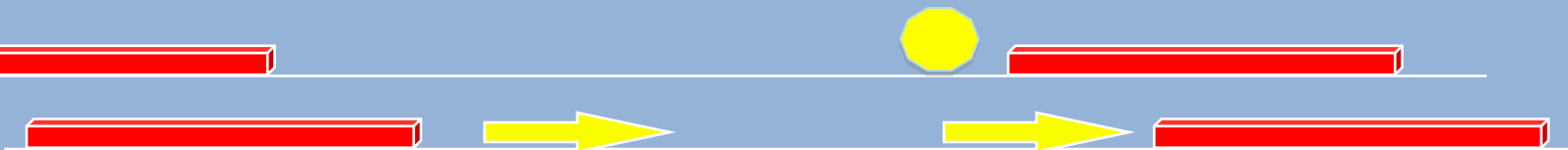
Troubles de l'humeur, de l'appétit, de l'énergie...

La lumière, principal synchroniseur de l'horloge

Rôle d'une lumière forte le matin: avance de phase du sommeil



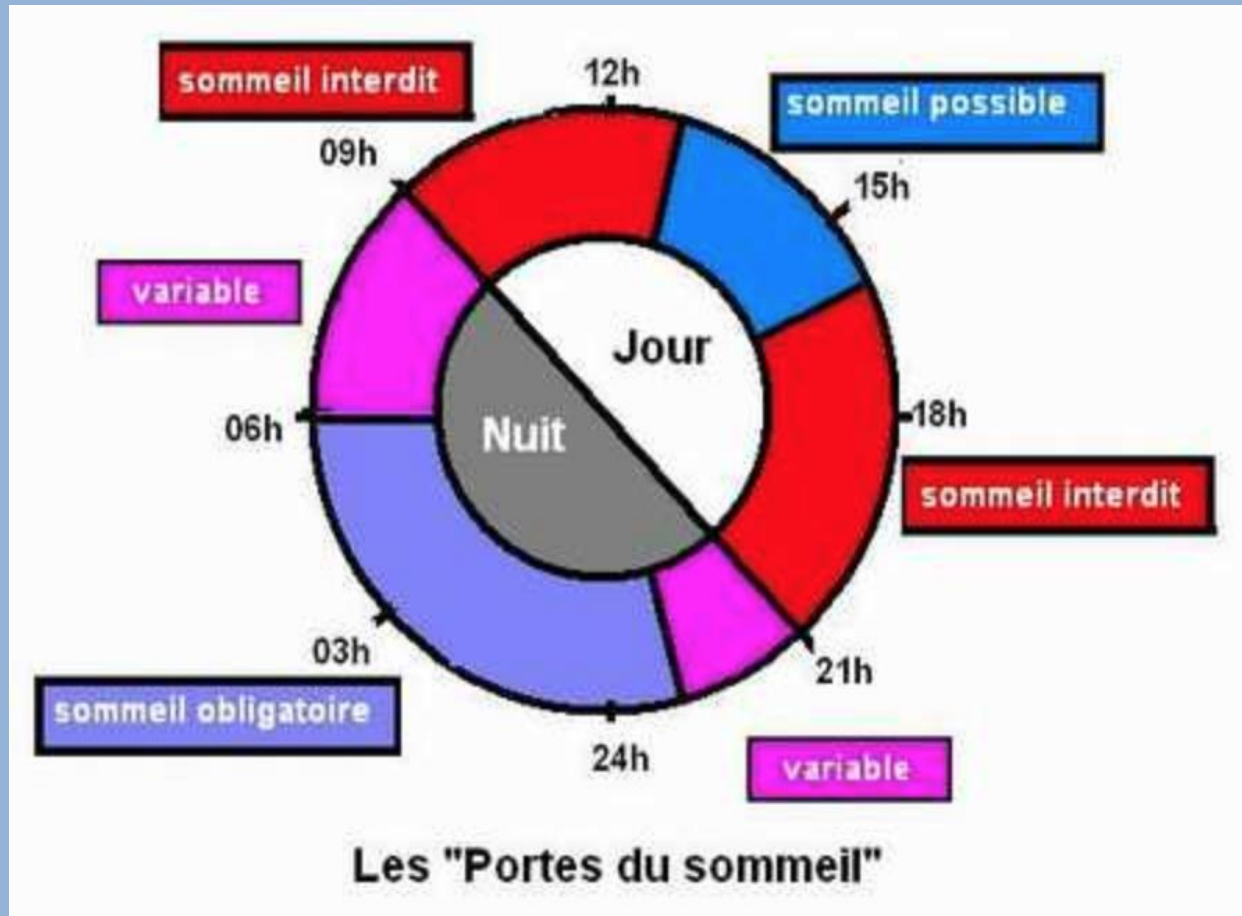
Rôle d'une lumière forte le soir: retard de phase



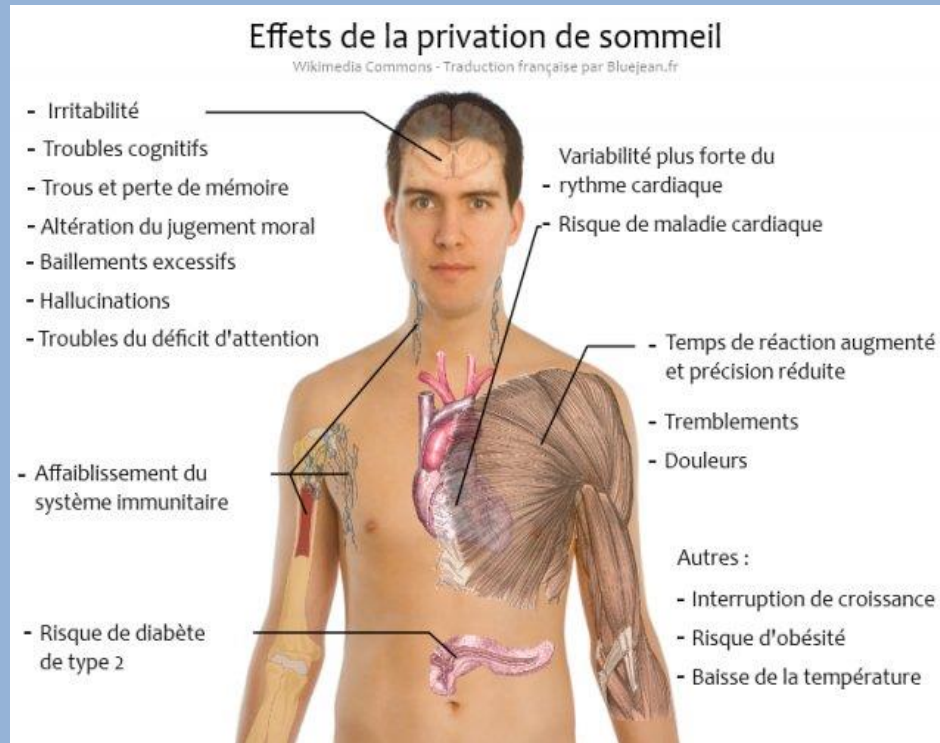
*Une activité physique soutenue joue
le même rôle*

Quand dormir ?

Les « portes du sommeil ».



Privation de sommeil (1)



**SOMMEIL INSUFFISANT ou
SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITE**

SOMNOLENCE DANS LA JOURNEE

**Echecs aux examens
Accidents de la circulation
Accidents du travail**

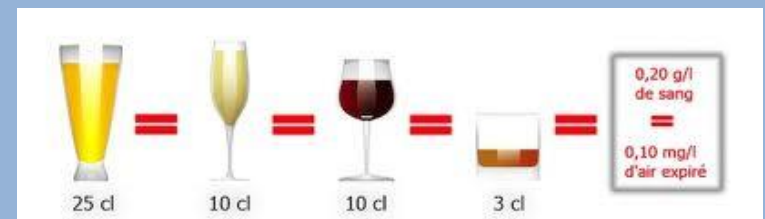
Privation de sommeil (2)

- 18 heures sans sommeil = 0g50 d'alcoolémie
- 24 heures sans sommeil = 1g d'alcoolémie

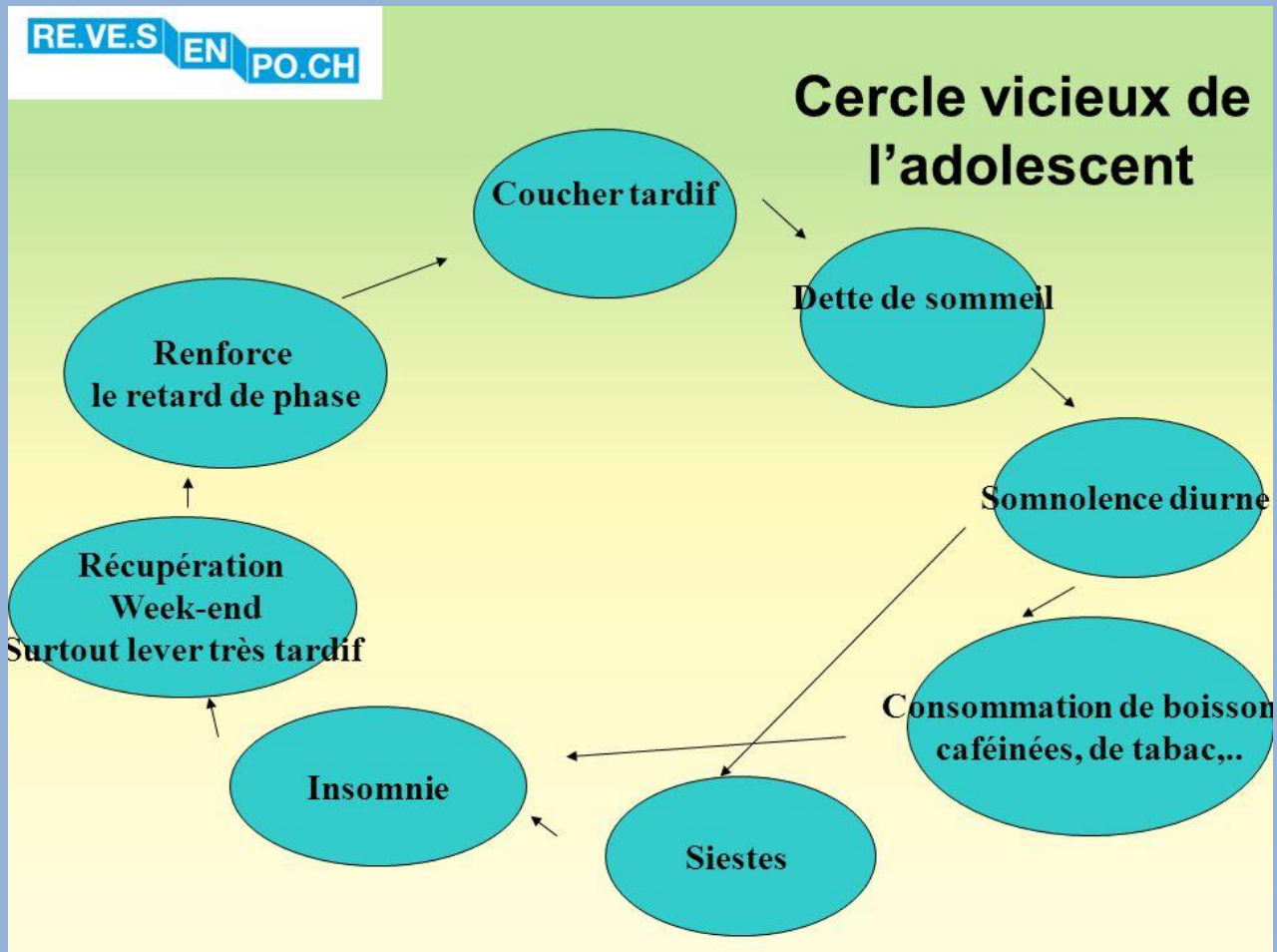
Troubles de la vision et de la perception

Perturbation de la réaction

Difficulté de coordination entre autres



Cercle vicieux du manque de sommeil



Eviter le stress en confinement



- Rester en contact avec ses proches
- Respecter les mesures barrières
- **Garder des rythmes réguliers** (sommeil, alimentation, activités sportives...)
- Ne pas augmenter la prise d'alcool, le tabac, les boissons énergisantes...
- Partager ses émotions
- Mettre en place des techniques apaisantes de relaxation
 - Petit Bambou
 - 7 Mind
 - Headspace



Insomnies

- *(3 troubles par semaine depuis plus de 3 mois)*
- *D'endormissement*
- *Eveils nocturnes*
- *Réveil matinal*



Connaître les pièges du sommeil



- Le lit (TPL = TS) !
- Les mauvaises habitudes de sommeil
- L'utilisation prolongée des médicaments.
- Les écrans.



Réapprendre à dormir

- Eviter toutes activités éveillantes le soir.
- Organiser une période de temps calme une heure avant le coucher.
- N'aller se coucher que lorsqu'on a sommeil.
- Respecter ses rituels d'endormissement.
- Ne se coucher que pour dormir (Pas de **télévision**, de **téléphone** ni de **tablette** dans la chambre).
- Se lever et faire autre chose si on se réveille la nuit.
- Se recoucher dès qu'on ressent le besoin de dormir.
- Se lever définitivement le matin dès qu'on ne dort plus
- Eviter les siestes trop longues.
- Chambre fraîche
- Attention à l'alimentation
- Pas d'excitants : café, thé, tabac.....

- Dr Sylvie Royant Parola



5 points importants

- Sommeil entre 23 h (au plus) et 6 h (au moins)
- Se mettre à la lumière du jour
- Régularité des horaires (lever, repas, activités sportives)
- Activité sportive régulière si possible
- Calme et sérénité avant le coucher

Un bonne qualité se sommeil augmente les performances physiques et intellectuelles

