

# Le sommeil, un art de vivre



# Qu'est ce qu'un bon sommeil ?

- Un bon sommeil doit être réparateur et préparer à une bonne journée, en pleine forme et détendu.
- Un endormissement naturel 30 minutes après le coucher,
- La sensation 30 minutes après le réveil d'être bien reposé,
  
- Les besoins de sommeil sont très variables d'une personne à l'autre,
- Stress, fatigue, dépression, ou certaines habitudes peuvent perturber le sommeil



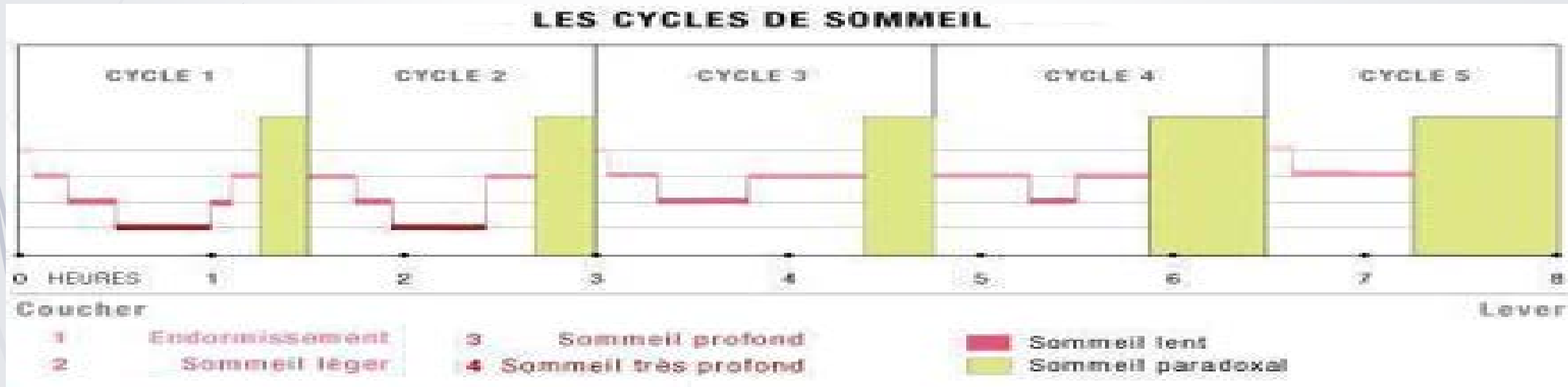
# Le temps de sommeil

- De 7 h 30 à 8 h pour la majorité des adultes
- À plus de 9 heures pour 15 %  
(jusqu'à 10 – 11 h)
- Moins de 6 heures pour 5 %  
(et jusqu'à seulement 3h30)
- Mais court ou long dormeur, notre sommeil est déterminé génétiquement
- 45 % des Français âgés de 25 à 45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.
- Diminution du temps de sommeil de 1 heure depuis 20 ans et de 2 heures depuis 1910.



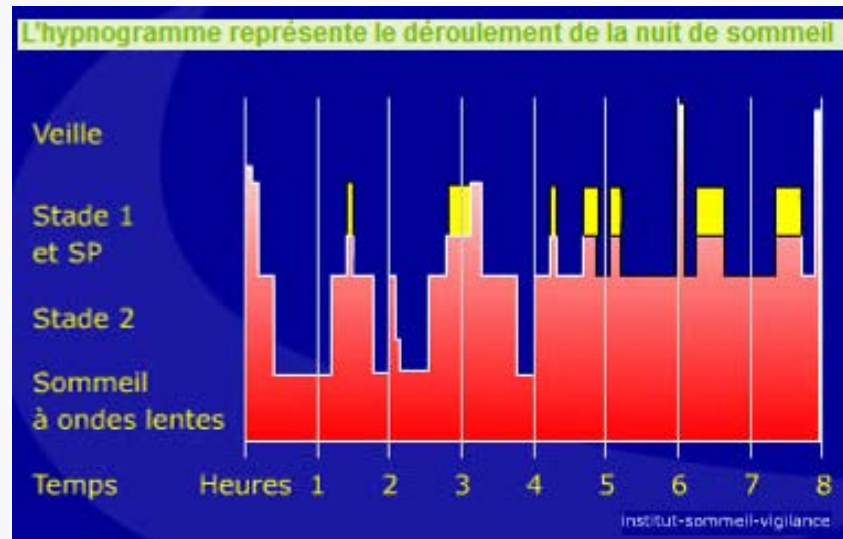
# Comment se déroule une nuit de sommeil ?

- Le sommeil lent sans mouvement rapide des yeux NREM :  $\frac{3}{4}$  du temps du sommeil
- De l'endormissement : N1, 0,5 à 10 mn,
- Au Sommeil lent léger N2 :  $\frac{1}{2}$  du temps de sommeil,
- Au sommeil lent profond et très profond : stades 3 et 4 , les plus reposants.  $\frac{1}{4}$  du temps



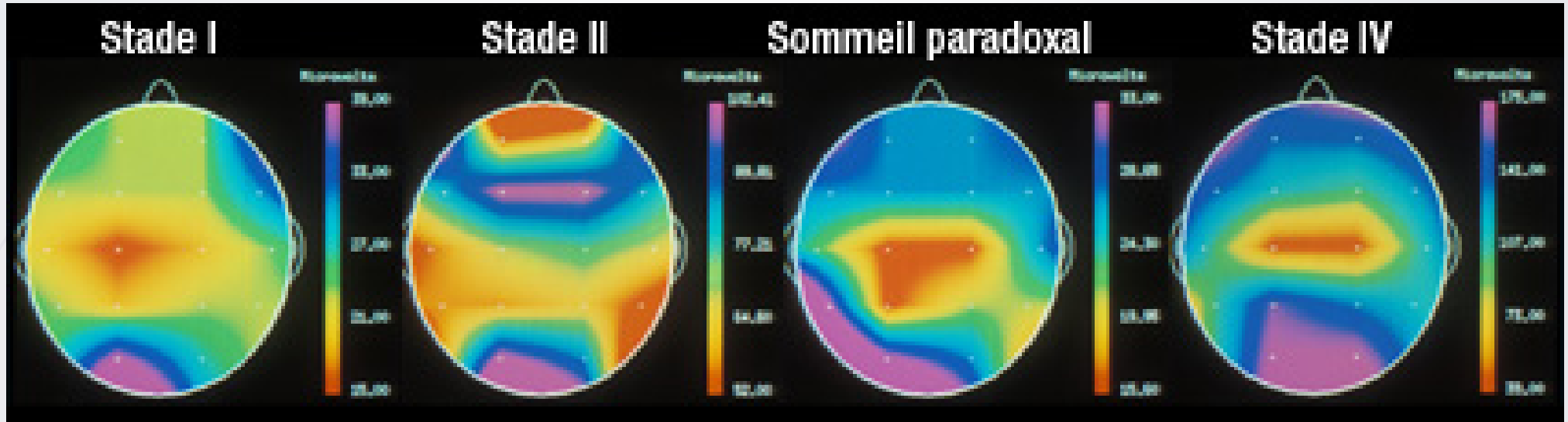
# Comment se déroule une nuit de sommeil ?

- **Sommeil paradoxal (REM):**  $\frac{1}{4}$  du temps du sommeil



- La nuit est composée d'une succession de 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes des 2 types de sommeil.

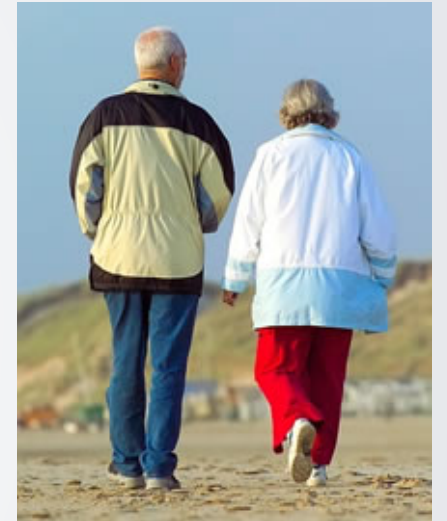
# Les différentes phases de sommeil



Activations des zones du cerveau (en rouge et jaune) lors des différentes phases de sommeil, observées par électroencéphalogramme (EEG) Inserm

# Le temps de sommeil et l'avancée en âge

- Diminution du temps global du sommeil, du temps de sommeil lent profond et du sommeil paradoxal au bénéfice du temps de sommeil léger.
- Le sommeil est plus fragile et les réveils plus fréquents. Augmentation du temps d'endormissement en début de nuit, et lors des éveils, plus nombreux, au cours de la nuit.
- *Les médicaments, les douleurs, la dépression,*
- Ces évolutions du sommeil donnent parfois l'impression à la personne de ne pas dormir suffisamment ou de mal dormir.



# Les effets du sommeil sur l'organisme

- Le sommeil est primordial pour notre santé.
- Dès le début de la vie, il favorise la croissance de l'enfant et le développement de son cerveau.
- Il nous accompagne tout au long de notre existence, notamment pour assurer un rôle de récupération physique et psychique.





# Les effets du sommeil sur l'organisme

- Le sommeil lent profond
- Réparation physique.
- Régénération du système immunitaire
- **Sécrétion de l'hormone de croissance**
- Effet sur le bien-être psychologique et émotif et il contribue au processus de mémorisation.
- Mémoire déclarative



# Les effets du sommeil sur l'organisme

- Le sommeil paradoxal
- Se reposer du stress quotidien
- Restaure les liaisons entre les cellules nerveuses
- Il facilite la consolidation des nouveaux apprentissages
- Aide à la résolution des problèmes
- Favorise la mémorisation.



# L'insomnie

- Nous passons 1/3 de notre vie à dormir
- L'insomnie touche 1/3 des adultes :
  - 27 % occasionnellement
  - 9 % de manière chronique
- et 10 % des adolescents.
  
- Elle est plus fréquente chez les femmes
- Elle augmente avec l'âge.



# Qu'est ce que l'insomnie ?



- L'insomnie est une impossibilité ou la difficulté de dormir, laissant l'impression d'un sommeil insuffisant.
- Insomnie initiale ou retard d'endormissement (>1h)
- Insomnie terminale, ou réveil matinal précoce
- Insomnie globale
- Inversion des rythmes du sommeil

# Quand faut-il consulter ?

- Je ne dors pas assez
- Je dors trop
- Apparition de troubles de la concentration, de l'attention, de la mémoire, de la vigilance, dans la journée
- Je me réveille la nuit avec des idées noires
- J'ai des impatiences



**Savoir Sport Santé**

**savoirsportsanté.fr**

**Savoir Sport Santé**

Association loi 1901  
15 bis villa Ghis 92400 Courbevoie  
0662819833

[savoirsportsante@gmail.com](mailto:savoirsportsante@gmail.com)



A. Di Scala 2016

**Merci pour votre attention**