

Le sommeil

Le sommeil est constructif, il **permet au corps et à l'esprit de récupérer**, de « recharger ses batteries », de se régénérer.

Le sommeil occupe environ un tiers de notre vie. Il fait d'ailleurs partie de l'existence de toutes les espèces animales, qui y consacrent plus ou moins de temps. On dort pour se reposer, se détendre, rester de bonne humeur. Mais plus que ça, le sommeil est une nécessité vitale.

A noter : le koala dort 22 heures par jour, un bébé humain dort entre 17 et 20 heures et un adulte dort entre 6 et 8 heures environ.

Utilité du sommeil

Dormir n'est pas une perte de temps, bien au contraire ! C'est un état vital offrant de nombreuses vertus.

Parmi ses multiples atouts, citons que le sommeil permet :

- La récupération des forces, et joue sur la qualité des performances physiques et psychiques
- De limiter les dépenses énergétiques ;
- La fabrication des protéines vitales pour le fonctionnement du corps ;
- La sécrétion de certaines hormones, comme l'hormone de croissance chez les enfants et les adolescents et elle est liée aux hormones thyroïdiennes
- Le bon fonctionnement du cerveau : la mémorisation et l'apprentissage se font principalement pendant les phases de sommeil, par réalisation des réseaux de cellules nerveuses
- D'avoir de meilleures défenses immunitaires ;
- De faciliter les divisions cellulaires, notamment celles de la peau qui se renouvellent, se reconstruisent et se réparent pendant le sommeil ;
- D'être de bonne humeur et en forme ;
- De pouvoir rester attentif et vigilant.

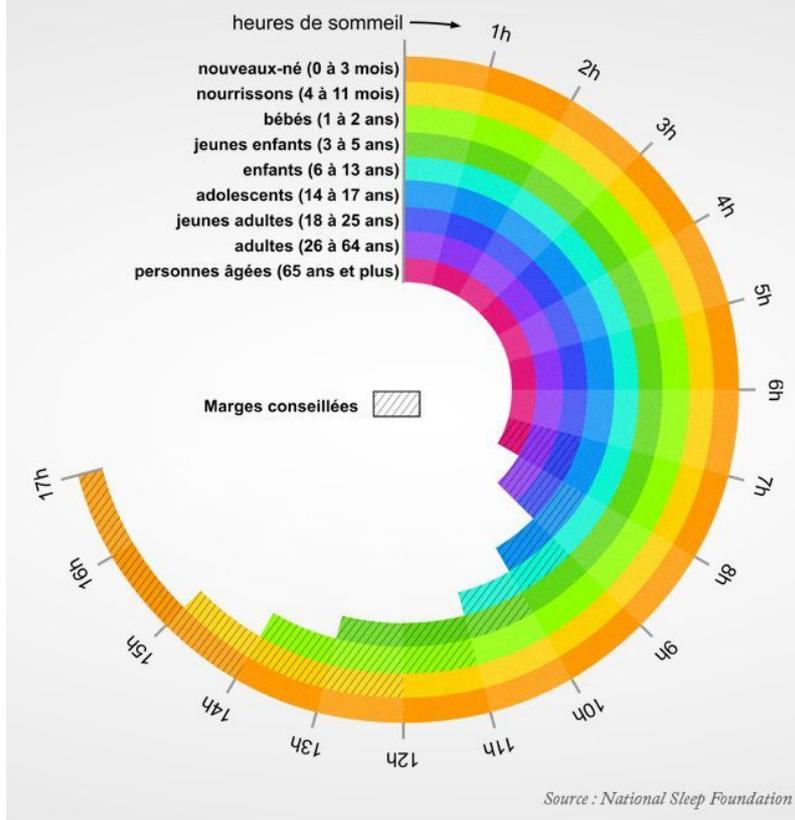
Bon à savoir : le temps de sommeil et les conditions du sommeil sont plus importants à bien respecter que l'heure du coucher. Une bonne hygiène de sommeil est un facteur clé dans la prévention de certaines maladies comme l'obésité ou l'hypertension.

La durée moyenne du sommeil

A chacun son temps de sommeil

SCIENCES
AVENIR

Nombre d'heures de sommeil conseillées par tranches d'âge pour 24h



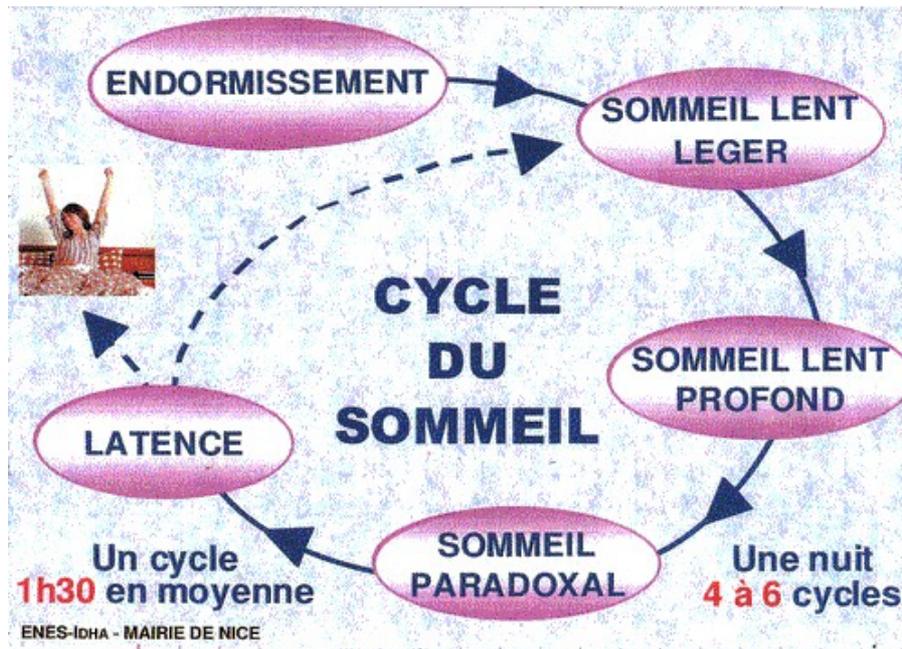
Il faudrait respecter les **durées moyennes de sommeil** en fonction des âges :

- De 1 à 3 mois : entre 17 et 18 heures par jour ;
- De 4 à 11 mois : au moins 15 heures en quatre périodes, séparées par les repas ;
- De 3 à 5 ans : 12 heures la nuit, avec une sieste de 1 heure en milieu de journée (c'est nécessaire !) ;
- De 6 à 13 ans : entre 10 et 12 heures, la nuit.
- De 14 à 17 ans : entre 10 et 11 heures par nuit
- De 18 à 25 ans : entre 8 et 9 heures par nuit

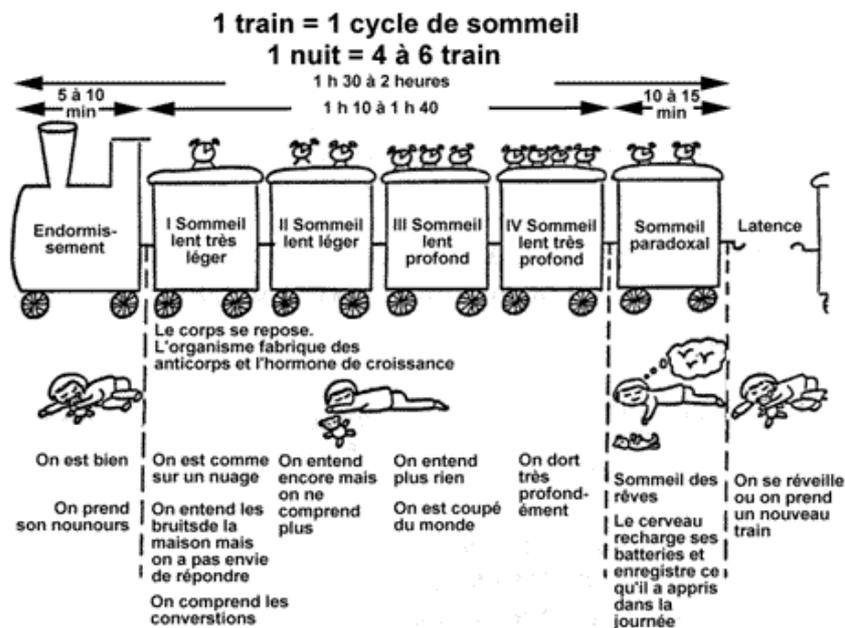
Sachant que, le sommeil pris avant minuit est plus important que celui du matin.

Malgré tout, les besoins en sommeil d'un enfant vont évoluer en même temps que lui et peuvent **varier d'un jour à l'autre, et d'un enfant à l'autre**. En outre, il existe des « couche-tôt » et des « couche-tard », des petits dormeurs et des gros dormeurs : ils auront besoin d'une sieste plus ou moins longue.

Les cycles du sommeil



Que l'on représente également sous forme de train du sommeil



Le sommeil est structuré en cycles d'une durée moyenne de 90 minutes.

Une nuit de sommeil est constituée de l'enchaînement de quatre à six cycles.

Chaque cycle est composé de trois phases et précédé d'une période d'éveil calme qui prépare l'endormissement :

- le **sommeil lent** (l'activité cérébrale lente permet d'abord la récupération physique, ensuite la récupération psychique et nerveuse) est composé de **quatre stades** différents (cette phase dure entre 60 et 75 minutes) : l'endormissement (d'abord la somnolence puis l'assoupissement), le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil très profond ;

- le **sommeil paradoxal** (activité cérébrale plus intense : il est peuplé de rêves, ou de cauchemars) dure entre 15 et 20 minutes et s'accompagne de mouvements rapides des yeux ; il peut être agité et permet au système nerveux de se construire (on parle de « consolidation mnésique » : ce qui a été appris dans la journée « s'imprime » dans la mémoire) ;
- le **sommeil intermédiaire** (micro réveils avant un nouveau cycle ou à la fin de la nuit).

Lorsque ses cycles sont contrariés (couché tardif, réveil trop matinal, mauvaise nuit), l'enfant peut être de mauvaise humeur, susceptible, énervé ou anormalement fatigué :

L'hormone de croissance est sécrétée durant la phase de sommeil lent profond. Il est donc très important que les durées de sommeil de l'enfant soient respectées sur l'ensemble de la journée, et pas seulement la nuit.

Enquête sur le sommeil et le Rythme de vie

La réduction du temps de sommeil et la mauvaise hygiène de sommeil, deux comportements inadaptés et fréquents, retentissent négativement sur le fonctionnement diurne et sont méconnus.

En 50 ans, il a été observé, à partir d'études scientifiques et d'enquêtes sur le sommeil, une réduction du temps de sommeil de 1 heure 30 environ sur 24 heures.

Comment l'expliquer ? Cette diminution est certes liée à l'avènement de la lumière artificielle mais aussi à des programmes télévisés de plus en plus tardifs, voire nocturnes, et aux développements des télécommunications. Chez les adolescents et les jeunes adultes, le développement des jeux sur Internet conduit à des comportements désynchronisés avec les horaires de la société. Ces troubles de l'hygiène de sommeil peuvent aboutir à de véritables difficultés à l'entrée dans la vie active et parfois à une absence complète de vie sociale (difficulté à être efficace au moment voulu, perte d'emploi). Ces comportements inadaptés, parfois extrêmes, peuvent être liés également aux conditions de travail. Les travailleurs à horaires irréguliers sont de plus en plus fréquents. La réduction chronique du temps de sommeil conduit à une somnolence diurne excessive, source, en particulier, d'accidents du travail, de la circulation routière ou domestiques. Ainsi, la vie moderne laisse-t-elle une place de plus en plus restreinte au sommeil ? L'environnement dans lequel nous dormons, les impératifs familiaux ou professionnels et d'une manière générale, les grandes étapes de la vie influencent le sommeil.

Comment notre rythme de vie influe-t-il sur notre sommeil ?

Un espace propice au sommeil est-il aménagé par le dormeur lui-même ?

Entrer dans la vie active, puis devenir parent, a-t-il un impact sur le rythme des nuits et la qualité du sommeil ? Et sur les journées ?

Les Français savent-ils reconnaître un enfant qui dort bien ? Ont-ils également conscience des conséquences de l'altération du sommeil sur la vigilance, notamment au volant ?

Pour faire le point et contribuer à redonner au sommeil la place qui lui revient dans la vie de chacun, lire les articles suivants issus de l'INSV qui a réalisé une enquête ad hoc sur le thème « sommeil et rythme de vie », auprès d'un échantillon représentatif de la population française (1 000 personnes âgées de 18 à 55 ans), fin janvier 2009.

Résultat d'une enquête sur les carences en sommeil des Français effectuée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance à l'occasion de la 9ème Journée Internationale du Sommeil.

La première donnée cruciale qui ressort de cette enquête est la faible durée de sommeil. Cela confirme les enquêtes des années précédentes sur ce thème. La durée moyenne de sommeil en semaine est de 6h58. Ce chiffre est comparable à celui de l'année précédente (enquête INPESBVA, 2008) qui indiquait une durée moyenne de sommeil de 7h00 pour une population d'adultes de 25-45 ans. 29% des Français dorment moins de 7 heures par jour.

L'insuffisance de sommeil est donc bien installée chez les Français. D'où la nécessité de poursuivre sans relâche l'information sur le besoin de dormir. D'autant plus qu'une des conséquences, maintenant bien établie, de la dette de sommeil chronique, est la prise de poids, autre enjeu majeur de santé publique. A l'issue de cette enquête, on observe une hausse du temps de sommeil le week-end, qui passe à 7h50 en moyenne. Elle est destinée à « compenser » la dette de sommeil chronique de la semaine.

Or, le manque de sommeil ne s'annule pas en 2 jours. Au fil des années, la population française est en dette de sommeil chronique, sans amélioration. Cette carence de sommeil affecte plus particulièrement les personnes de 35 à 55 ans qui dorment moins longtemps (6h à 7h en majorité) alors que les personnes de 25 à 35 ans dorment 7 à 8 heures par 24h. Et la sieste ? Seules 13% des personnes affirment faire une sieste en semaine, d'une durée moyenne de 1h30. Le week-end, ce chiffre est doublé ; 26% des personnes expriment un besoin de sieste, évalué en moyenne à 1h35.

Cet aspect traduit la tentative de compensation de la dette de sommeil accumulée au cours de la semaine, pour 1/3 des Français, mais aussi la possibilité de faire la sieste le week-end, rendue la plupart du temps difficile la semaine, dans le cadre de son travail. Pourtant, faire une sieste est un facteur d'amélioration de l'efficacité, à la fois psychique et physique. En revanche, les siestes pratiquées sont trop longues et montrent que les recommandations ont du mal à être suivies. Bien dormir c'est mieux vivre !

Le sommeil est une préoccupation majeure des Français quel que soit leur âge, à laquelle ils continuent à porter un grand intérêt.

Et pour cause : le sommeil représente plus d'1/3 de notre vie ! La mise en évidence des pathologies spécifiques liées au sommeil est récente (début des années 1970) et a, depuis, largement bénéficié d'un accroissement des connaissances, grâce au développement des technologies numériques et informatiques. Ainsi, l'enregistrement ambulatoire du sommeil est aujourd'hui rendu possible.

Le sommeil devrait être vécu par les Français comme un moment de bien-être. Il est d'ailleurs ressenti comme un élément extrêmement positif pour la santé. Après avoir « bien dormi », les performances physiques et psychiques sont meilleures. Paradoxalement, le temps de sommeil est souvent vécu comme « superflu », comme une perte de temps. Or, une nuit écourtée ou fragmentée conduit, dès le lendemain, à une efficacité diminuée, une irritabilité et des difficultés d'ordre physiologique et psychique qui peuvent avoir des conséquences graves, telles qu'un accident du travail ou de voiture.

Le Ministère de la Santé, à l'occasion de la publication du rapport du Dr Giordanella en 2007, a souligné l'importance du besoin de prise en charge des différentes pathologies liées au sommeil ainsi que la nécessité d'améliorer nos comportements vis-à-vis de celui-ci. Ont été mentionnés une mauvaise hygiène de sommeil en raison d'horaires très irréguliers et des horaires tardifs de couchers, à l'origine d'une réduction importante de la durée du sommeil.