



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 10 et 24 juillet
- Où: Centre de loisir Monseigneur-De Laval, entrée au 35, rue du Couvent
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

LE SOMMEIL¹

Pour plusieurs, l'insomnie est un défi du quotidien. En effet, près de 30% des Canadiens éprouveraient des problèmes pour s'endormir ou rester endormis la nuit. Malgré la reconnaissance croissante des bienfaits du sommeil, cette préoccupation touche un grand nombre de personnes et est en augmentation. Comment pouvons-nous lutter contre ce phénomène et améliorer notre qualité de sommeil? C'est ce que nous aborderons dans cette infolettre, en plus de détailler les cycles du sommeil et leurs bienfaits.

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Le sommeil.....	2-5

LE SOMMEIL

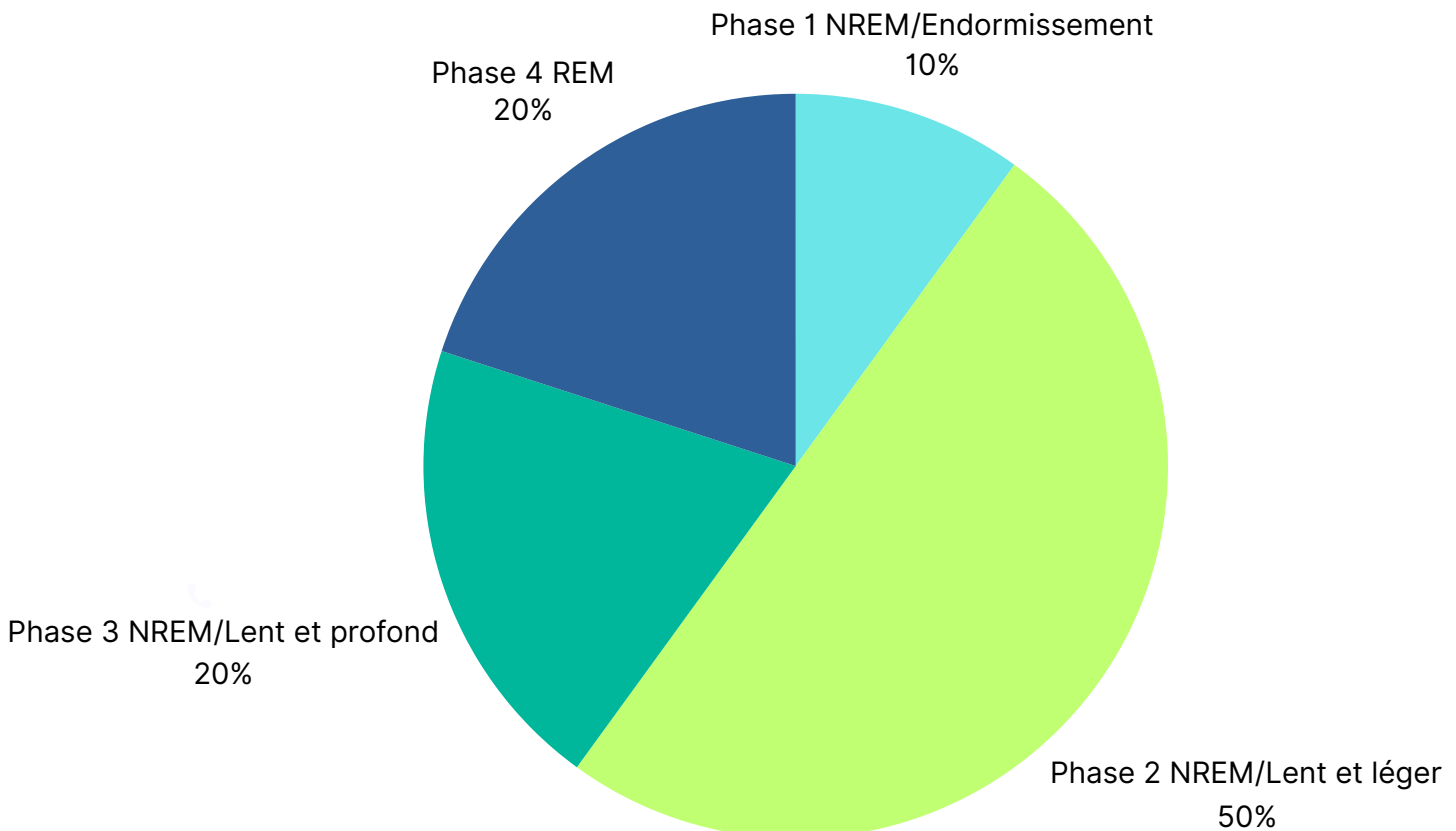
Les cycles du sommeil ²

Pour mieux aborder le sommeil, il convient de bien comprendre son fonctionnement. Tout d'abord, il se divise en 4 cycles: 1) endormissement 2) lent et léger 3) lent et profond et 4) sommeil paradoxal. Il se subdivise également en 2 catégories principales, soit lent (NREM) et paradoxal (REM).

Les acronymes NREM et REM proviennent de la langue anglaise et signifient "non rapid eye movement" "rapid eye movement", noms qui leur ont été attribués en fonction du mouvement des yeux lors du sommeil paradoxal.

Ces types de sommeil, lent et paradoxal, s'alternent durant 4 à 6 périodes d'environ 90 minutes. Lors de chacun de ces cycles les ondes émises par le cerveau fluctuent. Les ondes bêtas sont émises lors des périodes d'éveil actives, les ondes gammas lors de périodes de concentration intense, Les ondes alpha lors de l'éveil calme, les ondes thêta lors du sommeil paradoxal et les ondes deltas sont émises durant la phase 3 (sommeil profond). Il est intéressant de constater que, lors de la méditation, nous pouvons reproduire les mêmes types d'ondes (thêta) que lors du sommeil paradoxal.

La proportion des cycles du sommeil



¹ <https://www.esantementale.ca/Canada/Les-problemes-de-sommeil/index.php?m=article&ID=8918>

² <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

Les déclencheurs du sommeil ²

Biologiquement, plusieurs phénomènes se conjuguent afin de permettre le sommeil. Tout d'abord, nous avons tous des rythmes circadiens qui s'échelonnent sur 24 heures et régulent nos horloges internes (veille-sommeil; sécrétion hormonale, température corporelle, etc.).

Ils influent entre autres, sur la sécrétion de mélatonine, souvent appelée hormone du sommeil, qui s'accroît vers la fin de la journée lorsque la lumière diminue. C'est en partie dû à la sécrétion de cette hormone qui est inhibée par la lumière, que l'on recommande de dormir dans une pièce sombre et de ne pas regarder d'écrans émettant de la lumière bleue le soir (tablette, cellulaire, ordinateur, etc.).

Nos rythmes circadiens agissent aussi sur la température corporelle qui chute de 0,5 à 1 degré celsius lors de l'endormissement. D'où la recommandation de dormir dans une pièce fraîche (ouvrir la fenêtre, etc.)

Ces rythmes biologiques ou chronotypes sont principalement hérités de façon génétique, ainsi, certaines personnes sont des "lève tôt" et d'autre des "lève tard" et il est difficile de modifier ces cycles.



Il existe des tests afin de déterminer quel est notre chronotype. Par exemple le questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg disponible sur le site "Réseau morphée". Voir lien en bas de page.³ De connaître notre chronotype peut nous permettre d'ajuster nos horaires en fonction de celui-ci, toutefois, certains emplois ne permettent pas un ajustement en fonction du chronotype, nous n'avons qu'à penser aux travailleurs de nuit, par exemple.

En plus de nos chronotypes, l'accumulation d'adénosine lors de l'état de veille serait aussi un facteur important dans le processus du sommeil. Cette molécule augmente avec l'activité neuronale et diminue lors du sommeil lent. D'où l'importance de ne pas faire de sieste tardivement dans l'après-midi afin de ne pas nuire à l'accumulation d'adénosine pour le sommeil.

Le rôle du sommeil ⁴⁻⁵

Globalement, une personne adulte a besoin d'environ 7-9 heures de sommeil par nuit. Ainsi, nous passons près d'un tiers de notre existence à dormir. Quel est donc la fonction du sommeil et ses bienfaits?

Le sommeil influe sur plusieurs sphères. Nous pouvons dire globalement que le sommeil lent favorise la récupération au plan physique, il a des impacts sur: la circulation sanguine, le diabète, la tension artérielle, le contrôle du poids, la santé cardiaque, la sécrétion hormonale et la récupération musculaire.

De plus, durant le sommeil, le cerveau se nettoie. En effet, les neurones et les cellules gliales qui composent le cerveau produisent beaucoup de déchets, impliqués dans la maladie d'alzheimer, qui sont nettoyés durant le sommeil grâce au système glymphatique qui évacue ces déchets dans la circulation générale.

Ensuite, le sommeil paradoxal aide à mémoriser de nouvelles informations et à intégrer les apprentissages, en favorisant les connexions neuronales et la plasticité neuronale. Il favorise aussi la régulation des émotions.



Le sommeil exerce donc un rôle primordial dans le maintien de la santé physique et psychologique.

Il y a également plusieurs phénomènes, comme la dépression, une diminution de l'efficacité du système immunitaire et la maladie d'alzheimer, qui semblent être corrélés à des perturbations du sommeil, mais il est difficile de dire si le manque de sommeil agit sur ces phénomènes ou si, au contraire, ces phénomènes agissent sur le sommeil.

Sachant tous les bienfaits du sommeil, comment peut-on l'améliorer? Outre la médication, les effets les plus persistants liés à la lutte contre l'insomnie sont des changements comportementaux liés aux habitudes de sommeil combinés à de la thérapie cognitive comportementale. Nous verrons donc les principales recommandations liées au sommeil.

⁴ <https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations>

⁵ <https://lemedecinquebec.org/archives/2021/7/a-quoi-sert-le-sommeil-intensification-du-nettoyage-du-cerveau-et-autres-roles/>

Les recommandations liées au sommeil ⁶

Voici les recommandations liées au sommeil selon le Collège québécois des médecins de famille.

- “Exposez-vous à la lumière du jour le matin tout en évitant les lumières vives le soir” et ce, pour favoriser la sécrétion de mélatonine.
- “Faites de l’exercice durant la journée, mais évitez l’activité physique vigoureuse dans les quelques heures qui précèdent le coucher.”, l’exercice stabilise le rythme circadien.
- “Attendez au moins 3 à 4 heures après votre dernier repas avant d’aller vous coucher”, la digestion nuirait au sommeil.
- “Évitez la consommation d’alcool qui a un effet négatif sur le sommeil.” En effet, même si l’alcool favorise l’endormissement, il est associé à un sommeil plus léger et une diminution du sommeil REM.
- “Évitez la consommation de boissons contenant de la caféine (ex: café, thé, boissons gazeuses, boissons énergisantes), particulièrement en après-midi” ces dernières vont bloquer la réception de l’adénosine.
- “Si vous faites des siestes, limitez-les à une durée maximale de 20 minutes, avant 15h l’après-midi.”
- “Gardez la chambre à coucher sombre, froide et silencieuse.”
- “Réservez le lit pour le sommeil et les activités sexuelles.” pour ne pas associer le lit au réveil.
- “Réservez une heure pour vous détendre avant l’heure du coucher et instaurez un rituel avant d’aller au lit sans écrans (télévision, tablette, téléphone).”
- “Prenez une douche ou un bain tiède durant 10 minutes, 1 à 2 heures avant de vous coucher.” pour favoriser la baisse de la température corporelle.
- “Allez au lit seulement lorsque vous vous sentez en état de somnolence.”
- “Si vous êtes incapable de dormir en moins de 20 minutes, sortez du lit pour faire une activité peu stimulante comme colorier, lire ou faire des mots cachés jusqu’à ce que vous sentiez à nouveau les signes d’endormissement.”
- “Tournez les horloges et réveille-matins dans votre chambre qui peuvent générer du stress par rapport au temps passé au lit sans dormir.”
- “Éteignez votre téléphone, mettez-le en mode avion ou sortez-le de votre chambre pour éviter tout dérangement durant la nuit.”
- “Levez-vous toujours à la même heure le matin (même si vous n’avez pas bien dormi) pour favoriser l’établissement d’une routine d’endormissement.”

Je ne dors toujours pas

Vous avez appliqué toutes les recommandations liées au sommeil et Morphée refuse toujours de vous ouvrir les bras? Pensez à consulter votre médecin de famille et si possible un psychologue pour de la thérapie cognitive comportementale sur le sommeil et peut être une thérapie de "restriction de sommeil". Certains se tournent aussi vers l'hypnose.

Saviez-vous que? ⁷⁻⁸

- La palme d'or du sommeil revient au koala qui peut dormir jusqu'à 22 heures par jour.
- Le manque de sommeil active l'appétit dû à la chute de leptine qui est une hormone qui contrôle le niveau de satiété.
- Dans les années 1940, soit avant l'apparition de la télévision en couleur, 75% des gens disaient rêver en noir et blanc.
- Les nouveaux parents manquent en moyenne 1055 heures de sommeil dans la première année de vie de leur enfant.
- Plusieurs animaux dorment avec la moitié de leur cerveau, tandis que l'autre reste éveillée (les dauphins, les baleines, les faucons pèlerins, par exemple).

Lecture

Vous souhaitez approfondir vos connaissances sur le sommeil et appliquer les meilleures recommandations pour le favoriser. Voici une suggestion de lecture pertinente.

Walker, Mathew, *Pourquoi nous dormons - ce que la science nous révèle pour mieux dormir*, Pocket (2018).

Écrit par un professeur en neurosciences et en psychologie, spécialiste du sommeil, ce livre regorge d'informations sur la science du sommeil.



⁷ https://www.linenchest.com/fr_ca/blogue/article/25-faits-etonnants-peu-connus-sur-le-sommeil

⁸ <https://ici.explorativ.ca/blogue/sommeil-cauchemars-imagination-nuit-reves-lucides-noir-blanc/>