



Le sommeil

dans [Bien être et santé](#) / [Réussite scolaire](#) – par [Admin](#) – 2 juin 2016

Dernière modification de l'article le 2 juin 2016 par [Admin](#)



Le sommeil est primordial pour régénérer l'activité cérébrale. Mais trop souvent le sommeil est négligé ce qui a des effets néfastes sur les performances intellectuelles. Négliger le sommeil, c'est assurément des répercussions négatives à l'école pour les enfants, mais aussi au travail chez l'adulte.

Il existe multiples facteurs qui contribuent à la baisse tendancielle des heures de sommeil dans nos sociétés occidentales. J'en cite quelques-unes en vrac : l'arrivée de l'électricité dans les maisons qui a permis de rallonger les veillées, la vie urbaine et le développement d'une vie sociale et culturelle nocturne (bistrot, restaurant théâtre, cinéma, boîtes de nuit, etc.), des activités professionnelles moins éprouvantes sur le plan physique, la télévision bien sûr, et maintenant l'ordinateur.

Bref, toutes ces distractions qui poussent les gens à se coucher de plus en plus tard. Comme le respect **des cycles du sommeil** relève d'une discipline et d'une hygiène de vie, il n'est pas étonnant de voir le problème s'aggraver au fil des générations.

Car les enfants dont les parents ont du mal à aller au lit ont toutes les chances de prendre eux aussi de bien mauvaises habitudes...

Quantité et qualité du sommeil

Aux questions de quantité de sommeil viennent se greffer toutes sortes de problèmes de qualité. Là aussi j'en cite rapidement quelques-uns. La consommation excessive de café, de thé et autres speeds maintiennent les personnes en éveil, en excitant certains de leurs neuromédiateurs. Le travail en horaires décalés fait que les personnes souffrent invariablement d'un manque de sommeil et d'une désorganisation circadienne. Au bout du compte, elles n'arrivent pas à récupérer pendant leurs jours de repos et sont plus facilement victimes de troubles métaboliques. Le manque d'oxygène dans des chambres à coucher peu aérées, trop petites et surchauffées finit par asphyxier les cellules. Il faut dire que le cerveau consomme à lui seul 20% de l'oxygène absorbé alors qu'il ne pèse que 2% du poids du corps.

Les neurones actifs pendant le sommeil paradoxal vont en être particulièrement avides. Le stress, dont on a vu qu'il agrmente souvent le quotidien social et/ou professionnel entraîne un fractionnement des nuits. Ce phénomène résulte d'un processus physiologique tout à fait normal mis en place pour la survie des espèces animales dans un environnement hostile. Comme l'antilope qui, partageant la savane avec son plus grand prédateur, le lion, dispose de cycles de sommeil de 20 minutes environ, l'anxieux ou l'angoissé se croit suffisamment menacé pour déclencher une mise en alerte de son organisme et relancer continuellement des systèmes d'éveil.

Le repas du soir et digestion

Et puis, pour clôturer ce tour d'horizon, je dirais qu'une mauvaise prise alimentaire le soir peut sensiblement altérer le sommeil. Regardons comment. La digestion consiste à extraire l'énergie vitale contenue dans les aliments et à la faire parvenir aux cellules. Cela ne se fait pas sans difficulté, exigeant un travail parfois considérable selon la quantité et la qualité des aliments ingérés. De nombreuses fonctions de l'organisme sont mobilisées dans le processus qui, au total, prend entre 18 et 24 heures pour s'achever bien souvent durant le sommeil. Avec un minimum de trois repas par jour, notre organisme travaille donc à temps plein pour digérer, transformer, assimiler et éliminer. Comme le sommeil profond est propice à l'élimination et à la reconstruction, il est souhaitable que les deux premières fonctions * la digestion et la transformation* soient achevées à l'heure du coucher, afin d'entreprendre les deux autres fonctions durant les premières phases de sommeil et de conserver du temps pour une cinquième fonction qui maintient la vitalité et la jeunesse: la production de nouvelles cellules.

La nuit notre corps se régénère

Chaque jour, des milliers de cellules meurent et de nouvelles naissent. Certaines d'entre elles ont une durée de vie très brève, comme les cellules intestinales qui ne vivent que 36 heures. Ainsi, chaque nuit, notre corps se régénère en se débarrassant des cellules mortes pour les remplacer par des nouvelles. Afin de faciliter ce travail essentiel de rénovation continue, il est préférable de ne pas imposer à l'organisme plusieurs tâches à la fois. Si, au moment d'aller se coucher, la digestion du dernier repas est terminée, il n'aura plus qu'à finir l'assimilation des nutriments puis l'élimination des déchets avant de s'atteler à son travail de reconstruction cellulaire.

D'autant aussi que l'absorption des nutriments pourra se réaliser dans les meilleures conditions et permettre de programmer correctement la production des hormones et d'autres substances susceptibles d'être disponibles à des moments spécifiques de la journée. C'est d'ailleurs pour cela que les décalages horaires sont si perturbants et fatigants, ils viennent contrarier ces cycles de 24 heures.

Ainsi, les repas du soir trop riches, pris à une heure tardive, sont à proscrire. Ils sont pourtant le lot de beaucoup de gens pour lesquels ils constituent les seuls véritables repas de la journée ainsi que les moments privilégiant l'expression d'une vie familiale à peu près cohérente... Pourtant, plutôt que d'aller au lit avec un poids sur l'estomac, il serait plus judicieux que ce soit avec un léger creux qui nous indiquerait la fin de la digestion.

Tout comme il n'est pas sain de ne pas suffisamment manger le soir, car cela favorise les réveils nocturnes et des prises alimentaires totalement compulsives en cours de nuit. Je pense particulièrement ici aux personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire qui sont sujettes aux boulimies nocturnes.

Beaucoup des femmes surtout qui ne mangent pas la journée, car elles veulent absolument maigrir, meurent de faim le soir et se réveillent la nuit. Elles peuvent alors se lever et, dévaliser son frigo ! Notre mode de vie, avec des réfrigérateurs et des placards remplis de gâteries sucrées, de yaourts ou de biscuits, incite à ce genre de grignotages excessifs. La tentation est plus forte et plus facile à satisfaire que s'il n'y avait rien à se mettre sous la dent... Sauf des boîtes de haricots en grains qu'il faudrait commencer par réchauffer ou des tomates à préparer en salade...

Texte et dossier : Veronica Van der Spek

Veronica Van der Spek est docteur en médecine, spécialiste en psychiatrie et nutritionniste



Pour voir le livre: [Cliquez ici](#)

Tags : [sommeil](#)

Post



Auteur : [Admin](#)