

LE SOMMEIL par Mr AUBREE, ancien pharmacien et naturopathe

1. INTRODUCTION= il occupe un bon 1/3 de notre vie...à 60 ans on a dormi environ 20 ans. Il est indispensable pour récupérer nos forces physiques et psychologiques et donc essentiel à la bonne qualité de vie. En 50 ans, Les Français ont perdu 1 heure et demi de sommeil par jour et de nos jours, 12 Millions de gens souffrent d'insomnie. Dans nos sociétés hyperactives et hyper stressantes, de nombreux facteurs expliquent ces troubles. En analysant les causes de ces dysfonctionnements, nous verrons que des solutions autres que les somnifères peuvent être mises en œuvre.
2. On nous montre au début une photo sur écran : elle représente les Halles de Guichen / un lieu de marché et donc le sujet du sommeil démarre ici. Le sommeil est un besoin vital, c'est une perte de conscience au rôle souvent méconnu, il occupe une part significative de nos existences, est UNIQUE chez chacun de nous et « nous sommes inégaux face au sommeil et à l'insomnie » dicit Marie Darrieusecq dans le dernier Philo Magazine février-Mars 2023.
3. DANS LE REGNE ANIMAL : Les animaux ont un rapport au sommeil bien différent du nôtre. Les canards par exemple dorment d'un œil et d'un côté et selon leur position dans l'eau. Le sommeil est en fait associé à la notion de survie et il résulte donc d'un système de protection ancien. La girafe ne dort que 2h par jour par tranche de 5'. La façon de dormir, la durée de sommeil et la durée de chaque cycle sont donc spécifiques à chaque espèce : le bébé d'une semaine dort 16h alors que l'adulte « se contente » de deux fois moins. Le stress psychosocial peut aussi être pris en compte : il existe un décalage horaire entre le lever en semaine et le week-end.
4. Tout au long de la nuit, nous parcourons 4 stades : les trois premiers signifient un sommeil à mouvement oculaire non rapides et le dernier fait référence à des mouvements rapides. D'abord, l'endormissement, le sommeil léger puis le mouvement des yeux et les ondes cérébrales ralentissent. Nous sommes éveillés, calmes puis on sombre dans un sommeil lent puis dans une phase paradoxale. La phase DELTA correspond au sommeil profond, THETA c'est la somnolence... Durant l'endormissement, on baille et les idées se brouillent. Pendant la partie sommeil lent, léger, on entend, on comprend sans pouvoir agir ET durant le sommeil lent profond on n'entend plus rien. ET enfin quand le sommeil paradoxal s'empare de nous, nous fabriquons nos rêves. Le but : que le corps se repose, l'organisme génère des anticorps et l'hormone de croissance. Durant la nuit, 4 à 6 trains de sommeil vont se succéder. Pendant le sommeil paradoxal, le cerveau recharge les batteries ET globalement durant toutes les phases, les ondes peuvent être perturbées et apparaissent alors des phénomènes tels que l'agitation dans le lit, le somnambulisme... Le sommeil paradoxal est un des moments clés de la consolidation de nos souvenirs car il rejoue les actions de la phase d'éveil précédente.
5. THALAMUS PORTE D'ENTREE= notre cerveau se complexifie / les neurones se multiplient pour assurer les survies et pour stocker des connaissances. On sollicite le thalamus pour dormir via la lumière (un système intervient sur l'horloge biologique) et le corps va fabriquer de la mélatonine....qui vient de la glande pinéale.
6. L'ÉPIPHYSE ou glande pinéale « le 3^{ème} œil » près de l'hypophyse qui fabrique des hormones de stress notamment. En réalité, nous avons tous un rythme circadien (alternance activité-sommeil)
7. HORLOGE INTERNE L'épiphysse régule l'horloge interne en fonction des informations reçues et elle sécrète la mélatonine, l'hormone qui induit le sommeil. Si nous mangeons trop sucré, alors le taux d'insuline va progresser pour faire chuter la glycémie. Un taux réduit

d'oestrogènes notamment au cours de la ménopause peut provoquer des bouffées de chaleur et alors le cycle du sommeil peut être interrompu.

8. LA DEPRESSION SAISONNIERE = La lumière décline, on a envie de dormir. L'épiphyse peut impacter sur la dépression saisonnière car elle est impliquée dans le cycle de l'horloge interne et patatras à la sortie de l'hiver on est touchés. Remède à préconiser : la luminothérapie.
9. CYCLES= de 21.00 à 0h, c'est la phase de digestion, d'assimilation ET de 1h à 3h cicatrisation, réparation, croissance et au réveil c'est la recharge neuro-hormonale et le corps se recharge en énergie. QUELQUES RYTHMES CHRONOBIOLOGIQUES à 2h du matin, le sommeil est plus profond, à 10h du matin la vigilance est optimale, à 19h la température corporelle est au maximum et 30' avant la pression sanguine est au sommet.
10. RYTHME CIRCADIEN ET MICROBIOTE= L'horloge du microbiote c'est la connexion du microbiote intestinal, cela suppose un ensemble d'habitudes alimentaires et un certain rythme cardiaque. Pour un bien-être optimal, éviter un repas tardif le soir, respecter le cycle sommeil-veille, bannir la consommation d'alcool ET privilégier une alimentation saine et riche en fibres.
11. LA CHRONONUTRITION utilisée par les sportifs en fonction de leur compétition. Le matin, le cortisol démarre, le taux d'insuline progresse, on a besoin de gras (nos petits-déjeuners ne sont pas adaptés). La nuit, le corps n'a pas besoin de sucre et on consomme nos graisses...et donc en ne prenant pas de sucré et en mangeant léger, on va forcément améliorer notre sommeil. LA LUMIERE exerce des effets directs importants sur l'homme, indépendamment de l'horloge interne biologique.
12. PLUS D'UN TIERS DES FRANÇAIS DORMENT MOINS DE 6H ça risque de développer l'obésité, l'hypertension peut progresser, les pathologies cardiaques sont aussi en évolution. Dormir moins de six heures, c'est s'exposer à une vigilance moindre, à une irritabilité certaine et à des relations familiales et sociales perturbées. Les troubles du sommeil peuvent également être liés à la dépression, l'anxiété et au stress surtout pour 50% des cas. Le manque de nutriments tels que le calcium, le magnésium peut nous réveiller et nous empêcher de nous réendormir. Une mauvaise alimentation peut engendrer un mauvais sommeil tout comme le manger tardif, riche, gras ou sucré.
13. LE TRAVAIL DE NUIT= Une aberration ! Associé au tabagisme, il peut provoquer une insomnie chronique, cette dernière touche 13% des 18-75 ans et 16.9% des femmes et 9.1% des hommes. On peut relever ce type de situation chez les boulangers qui connaissent parfois dès la cinquantaine une forme d'usure psychologique. Au final, le manque de sommeil dégrade la santé, les performances cognitives régressent, l'obésité guette, le diabète et les risques de cancer peuvent aussi se manifester.
14. LA CIGARETTE DETEND-T-ELLE ? On serait tenté d'adopter l'avis inverse : elle peut empêcher de dormir, les gros fumeurs s'endorment généralement moins vite et se réveillent plus facilement et donc leur horloge biologique s'en trouve contrariée.
15. L'EXCES DE SOMMEIL, L'INACTIVITE ET LA POSITION ASSISE= Le cocktail mortel. On multiplie par 4.23 le risque de décès, l'association de ces trois éléments néfastes serait même plus nocive et dangereuse que le duo tabac-alcool !
16. LES TROUBLES DU SOMMEIL = ils se traduisent par des insomnies sévères, de la narcolepsie, des parasomnies soit le somnambulisme et les ronflements. Ces derniers s'expliquent car le nez est encombré, si on dort sur le dos et si on a absorbé de l'alcool avant de se mettre au lit. Ils peuvent concerner plus spécialement les personnes âgées, les personnes enrhumées et les fumeurs. Ça se soigne via la kinésithérapie spécialisée en rééducation maxillo-faciale.

17. LES APNEES= les arrêts respiratoires car le cerveau n'est plus irrigué, l'air ne passe plus au niveau du palais et cela peut entraîner des maladies graves. Les causes clairement identifiées sont : le relâchement de la langue et des muscles de la gorge / le mauvais fonctionnement du cerveau / l'insuffisance cardiaque / une maladie neurologique telle que la méningite ou la maladie de Parkinson ET les apnées peuvent également intervenir suite à un accident vasculaire cérébral. UN HYPNOGRAMME pour apnée permet d'analyser notre sommeil : il s'agit d'un appareil respiratoire à pression respiratoire à pression positive continue.
18. LES PLUS GRANDES SOURCES DU MANQUE DE SOMMEIL sont le mal-être, le burn-out, la dépression, le surmenage , la peur, les risques psycho-sociaux, le stress. En fait, il faut s'adapter au monde sachant que celui-ci alterne entre glaciation et réchauffement / Evitons de nous démoraliser....Le dire c'est bien mais le faire aurait dit Bourvil ! LE STRESS ET LE SOMMEIL Excès de cortisol / 24% des Français se voient hyper-stressés soit environ 15 Millions de personnes / 47% ressentent une fatigue fréquente qu'ils attribuent au stress / Le stress serait le 2^{ème} problème de L'UE...et la retraite serait le 10^{ème} évènement le plus stressant de notre existence / Le stress chronique est source d'angoisses extrêmes menant parfois aux suicides . Le stress active les centres de l'éveil / on ne dort pas assez car les substances de l'éveil sont plus fortes que celles du sommeil.
19. LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIETE= Une situation de stress aboutit à l'hypervigilance laquelle mène à un malaise physique / ce dernier aboutit à une interprétation catastrophique des faits ET DONC le malaise s'en trouvera amplifié ...Poursuivons : suite à ce malaise démesuré, on en vient à une attaque de panique, d'évitement, de fuite et au final on a affaire à une anticipation anxieuse qui va provoquer une situation stressante et la boucle est bouclée et on repart pour un tour.
20. POUR NOTRE BIEN-ETRE Visualisons une image apaisante (par exemple une source qui coule) / un bon bain chaud peut agir comme antidépresseur et comme somnifère naturel. LA NUIT c'est le repos du cœur, la régulation de la glycémie, le renforcement des défenses immunitaires et la réorganisation des connexions neuronales. Durant cette phase nocturne, le corps fait une dizaine de choses, il faut donc éviter les troubles d'humeur, améliorer la mémoire. LES EFFETS DES MANQUES DE SOMMEIL= Maux de tête / L'irritabilité / les troubles de la mémoire. Pour notre bien-être, LE YOGA pour tous est bénéfique, on peut aussi songer aussi au TATRAKA (on contemple une bougie ou on l'imagine) et ainsi des effets bénéfiques peuvent apparaître : La concentration, la mémoire et la volonté sont bonifiées / l'esprit inquiet se trouve apaisé et la confiance en soi s'en trouve optimisée.
21. LA COHERENCE CARDIAQUE= Récupération flash OU compter les moutons. C'est une technique employée par les navigateurs pour récupérer rapidement (cf appli Kardia). L'idée est la suivante : J'inspire, j'expire 6 fois par minute durant 5' pour faire baisser la pression. Tout cela déstresse, on se réharmonise.
22. LES BIENFAITS du sport et de la sieste 10 à 15' / ça se pratique parfois en entreprise pour décompresser. Attention néanmoins car trop de sieste risque d'amputer le temps de sommeil. La sieste est bénéfique car on réduit les sensations de somnolence ET on améliore les performances, les temps de réaction sont optimisés, la coordination et le raisonnement logique approfondis, la mémoire s'en trouve également consolidée.
23. LA TTC c'est-à-dire la thérapie cognitive et comportementale est le seul traitement reconnu par L'OMS pour lutter contre les phobies et contre les TOC (troubles occasionnels compulsifs)
24. Si le soir on fait la liste de ce qu'on a à faire le lendemain, ça va nous déstresser car on a écrit et le programme est bien en tête
25. L'HYPNOTHERAPIE pour montrer les ondes cérébrales normales chez l'adulte : au réveil de 15 à 30 Hz et de 9 à 14 Hz dans un état calme et relaxé. LES NEURONES peuvent se régénérer et

de nouvelles connexions se créer. Il est donc conseillé de privilégier une alimentation saine contre le déclin cognitif. Miser plutôt sur un repas léger le soir sans alcool. Le menu type en soirée peut être constitué de soupe, fromage, œuf, le riz, le chocolat noir sont aussi conseillés. La banane le matin nous « donne la pêche ». Attention au sucre qui abîme le cerveau. Prendre aussi de la vitamine D durant l'hiver via le poisson.

26. L'ALIMENTATION : LES GRANDES CARENCES DES MAISONS DE RETRAITE Plus d'un tiers des seniors souffrent de dénutrition
27. POUR UN SOMMEIL PLUS REPARATEUR dans vos chambres veiller à bien aérer au minimum 20' au réveil / La température ne doit pas excéder 20° / Supprimer les ondes électromagnétiques / avoir une bonne literie / réserver l'espace du lit au repos et au plaisir uniquement PENSER EGALEMENT A CERTAINES PLANTES VIVEMENT CONSEILLEES qui favorisent l'endormissement (tisanes) par exemple la mélisse / le tilleul / L'aubépine / la fleur d'oranger / La lavande / le safran . LIMITER LES ECRANS avant le coucher et donc échapper à la lumière bleue même à dose minimale ET fuir les contenus dangereux. Pensons à notre repos, ne perdons pas de vue que la Terre elle aussi se repose et au final au risque de se répéter POUR FAVORISER UNE SANTE DE QUALITE faire de l'exercice physique , entraîner le cœur, renforcer ses os et ses muscles et donc si on bouge de façon régulière on aura un meilleur sommeil, on pourra reconstruire les défenses du corps contre les microbes, fabriquer des hormones, trier les informations et les émotions reçues dans la journée....et la concentration et la mémoire auront progressé. Une pratique spirituelle incluant des circuits de la récompense peut aussi être positive. Les neurosciences qui se préoccupent entre autre du soin que l'on porte à notre corps montrent que la gestion des émotions (pensées positives / bienveillance / estime de soi) peuvent atteindre un niveau plus élevé.
28. POUR SE RENDORMIR Il est conseillé de se lever / Rester dans la pénombre un certain temps ET pourquoi pas boire une boisson chaude.
29. ATTENTION AUX ARNAQUES à tous les vendeurs qui essaient sans jeu de mots de « nous endormir »...Les matelas miracles par exemple ne sont que dans l'imaginaire de ceux qui veulent faire du profit sur notre compte
30. ET POUR CONCLURE LE PRIX FORT POUR VOTRE CORPS : LES SOMNIFERES PANACEE OU POISONS ? La France est le second consommateur de ces produits qui provoquent souvent des dépendances et sont souvent source de souffrance. Ils font partie de la famille des benzodiazépines (Xanax par exemple) et sont jugés aussi dangereux que le cannabis ! On peut les voir comme des formes de poisons car ils peuvent générer la dépression, la maladie D'Alzheimer et la maladie de Parkinson. Des effets indésirables se font jour également : le goût peut être perturbé / les maux de tête se manifestent. Néanmoins, si l'on n'a pas d'autre choix, veiller à rester dans les limites des doses prescrites, éviter également le cocktail médicaments-alcool ou autres produits stupéfiants jugés « récréatifs ».

FAITES DE BEAUX REVES !

Compte-rendu : Michel Lambert, secrétaire UTL Guichen