



Publication spéciale gratuite dans votre droguerie.

UN SOMMEIL DE RÊVE

L'ESSENTIEL
EN BREF

Notre rythme intérieur

Les troubles du sommeil

Des aides multiples

Sommaire

Echantillon de lecture

Notre horloge interne	4
Les types de dormeurs	5
Les étapes de la nuit	6
Des troubles multiples	7
Evolution au fil des ans	8
Des aides végétales	9
Des rituels bienvenus	10
S'endormir plus facilement	11
Dis-moi comment tu dors...	12
Un sommeil réparateur	13
Des exercices soporifiques	14
En forme toute la journée	15

«Le sommeil est une sorte d'inconscience salubre dont le corps a besoin pour se reposer et se régénérer.»



Notre horloge interne

Notre horloge biologique signale à notre corps quand il doit être actif et quand il est temps de lever le pied. Elle exerce donc une influence sur différentes fonctions de l'organisme, comme la pression artérielle, la température corporelle ou encore l'équilibre hormonal. Elle est dirigée par un centre nerveux situé sur l'arête du nez, au-dessus du chiasma optique, et appelé noyau supra-chiasmatique (NSC). Dirigé par le cerveau et des hormones, il réagit aux variations de la luminosité. Les stimuli relatifs à la luminosité proviennent de cellules particulières de la rétine et sont transmises au NSC grâce aux nerfs optiques

Rythme perturbé

Ce qui autrefois était exceptionnel – et donc gérable – est devenu un défi quotidien pour notre horloge interne: travail de nuit ou par roulement, soirées disco, vols longue distance ou changement d'heure – la lumière artificielle prolonge indéfiniment nos journées et notre rythme de vie ne correspond plus aux périodes de jour et de nuit. Notre organisme est parfaitement capa-

La chronobiologie

La chronobiologie est une discipline scientifique qui étudie comment des facteurs internes et externes (environnementaux) peuvent influencer notre rythme biologique ainsi que l'impact de notre style de vie sur notre santé. Plus la chronobiologie avance, plus il devient évident qu'il est important d'avoir un rythme quotidien, à l'école, au travail et durant les loisirs, qui permette de respecter notre horloge interne.

ble de compenser ces variations sur le court terme. Mais à long terme, cette surcharge peut provoquer des troubles physiques et psychiques. Ignorer le rythme de son horloge interne peut donc être à l'origine de troubles du sommeil, d'une baisse des performances et de troubles de l'humeur – lesquels peuvent aller jusqu'à la dépression. Sans parler des risques accrus de développer des maladies physiques.

Les types de dormeurs

Echantillon de lecture

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ces heures ne sont pas du temps perdu car le sommeil est indispensable à la santé. Il faut cependant savoir que la durée de sommeil nécessaire est très individuelle.

L'alouette (ou lève-tôt) Les alouettes se réveillent tôt. Pour elles, l'idéal est de se coucher avec les poules et de sortir des plumes au premier chant du coq. Alors, si les paupières d'une alouette se ferment pendant une séance de cinéma tardive, ce n'est pas forcément parce que le film est soporifique!

La chouette (ou couche-tard) «L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt» – un proverbe que démentent les chouettes. Ce n'est qu'à l'arrivée du crépuscule qu'elles commencent à se sentir vraiment en forme. En revanche, les chouettes risquent fort d'être de mauvaise humeur si elles doivent se lever tôt.

L'hirondelle (ou petit dormeur) Font partie des petits dormeurs, les personnes qui se contentent de quatre à six heures de sommeil par nuit. Malgré la brièveté de leur sommeil, elles se sentent fraîches et dispos



au réveil. Elles ne dorment généralement guère plus le week-end ou pendant les vacances.

La marmotte (ou gros dormeur) Les gros dormeurs pourraient presque dormir 24 heures sur 24, comme la marmotte en période d'hibernation. Ils ne se sentent en forme qu'après dix bonnes heures de sommeil. Et inutile de lutter: les marmottes qui s'efforcent de moins dormir sont vite raplapla ou épuisées.

vitagate.ch

Découvrez si vous êtes plutôt un papillon de jour ou un oiseau de nuit en répondant à notre test en ligne: www.vitagate.ch/sommeil_test_sain.aspx.