

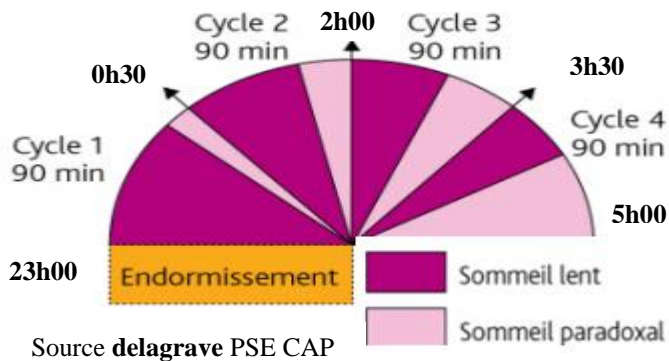
S2 Le sommeil.

Objectif : S'assurer un sommeil réparateur.

1- Effets positifs du sommeil sur la santé.

- Rôle dans la croissance et le développement cérébral - **Mémorisation.**
- Lutte contre les infections. - Fabrication et sécrétion d'hormones.
- Evacuation des tensions, du stress. - Récupération physique.
- Lutte contre l'obésité. - Contribue à la gestion des émotions.

2- Le cycle de sommeil.



La **mélatonine** («hormone du sommeil») est libérée par le cerveau dès que la luminosité baisse. Cette hormone va passer dans le sang et va diminuer l'activité des organes afin de préparer l'organisme au sommeil.

Le sommeil se compose de 4 à 5 cycles de 90 minutes chacun.
Chaque cycle comprend deux stades :
lent (activité cérébrale ralentie)
paradoxal (activité cérébrale intense).

* La phase de sommeil calme à onde lente appelée **sommeil lent** comprend :
Le stade du sommeil léger qui fait baisser le rythme cardio-respiratoire pour la suite des stades.
Le stade du sommeil profond qui est le stade de la **récupération physique**.
Tous les muscles se décontractent et stockent de l'énergie pour la journée suivante.

* Une phase de sommeil plus agitée à ondes rapides appelée **sommeil paradoxal** qui est une période d'activité cérébrale et musculaire intense où la **récupération psychique** est importante.
Le cerveau évacue le stress, il mémorise les notions de la journée. C'est le stade des rêves

3- Conséquences de l'insuffisance du sommeil.

Niveau	Principaux effets d'une insuffisance de sommeil.
Biologique	Court terme : agressivité, hypovigilance, de perte de mémoire, migraine etc. Moyen/long terme : risque accru d'obésité, de maladies cardio-vasculaires (MCV), de cancers, de diabète, d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) etc.
Social	Isolement, agressivité, perte de patience, manque de communication.
Professionnel	Retard, absentéisme, productivité et rendement diminués, qualité et précision du travail variable, accident du travail, relation tendue avec les collègues ...

4- Éléments favorisant le sommeil

Certains **facteurs** permettent d'améliorer la qualité du sommeil :
Pas de bruits ni de lumières,
Pas d'excitants (tabac, alcool, thé, café etc.)
Température de la chambre 19°C, bonne literie,
Pratique régulière d'un sport,
Ne pas regarder la télévision dans la chambre.

Eteindre le portable quand on dort et l'éloigner de son lit !



[Quiz 1](#)