



Repères:

Fiche réalisée par Jean-Jacques GAUTHIER, masseur - kinésithérapeute et sophrologue à Enghien-les-Bains.

Il est également directeur de l'Espace Spa Amphorm d'Enghien-les-Bains et Président de l'association Crescend'Eaux (Eau'Zen).

A l'évidence le sommeil est certainement la meilleure façon de récupérer des soucis et de la fatigue du quotidien : une bonne solution pour « recharger les batteries » et être prêt à affronter les activités de la journée.

Cet état, qui occupe généralement - en durée - un tiers de notre vie, est fragile et très vite altéré : « dormir comme un bébé » ou « comme un loir », « le sommeil du juste », ne sont elles pas des expressions qui nous font ... rêver ?

Il est certainement utile de comprendre comment cela fonctionne, le sommeil ayant une structure très précise. Notre nuit est en fait une succession de 4 à 5 cycles d'environ 90 minutes, chaque cycle étant lui même composé de 5 stades de durée et de composition inégales, en fonction des ondes rythmique émises par notre cerveau. Le stade 1 correspond à la période d'endormissement, de pré-sommeil avec baisse de la vigilance et disparition progressive des ondes cérébrales d'éveil (les ondes alpha) ; à ce stade toute sollicitation extérieure va provoquer le réveil. Le stade 2, sommeil léger, se caractérise par un ralentissement cardiaque et respiratoire et l'absence totale de perception du monde extérieur. Les stades 3 et 4 s'affichent comme des périodes de sommeil lent profond, durant lesquelles le dormeur est difficile à réveiller, totalement insensible aux bruits extérieurs. Enfin le stade 5 du sommeil paradoxal (20% de la durée de notre nuit !) correspond au rêve et à un relâchement général ; le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire sont irréguliers.

Pour une grande partie de la population, le sommeil est source de problèmes : nuits trop courtes, sommeil agité ou entrecoupé de réveils, difficultés d'endormissement, réveil matinal trop précoce, sommeil non récupérateur, somnolences diurnes. Les troubles sont nombreux et ont de multiples facettes, les deux problèmes majeurs étant les altérations du cycle veille-sommeil (avec anomalies du rythme circadien) et les insomnies.

L'insomnie se définit par « l'absence involontaire de repos compensateur » et se caractérise par la perturbation du sommeil sur le plan qualitatif et/ou quantitatif avec retentissement sur l'activité diurne .

En effet les conséquences des troubles du sommeil dépassent largement le cadre nocturne : problème de vigilance dans la journée (manque de dynamisme, somnolence, envie de sieste etc..) mais aussi problème de concentration (difficulté pour mémoriser, pour synthétiser, pour fixer des idées etc..) ; très vite des altérations dans la vie professionnelle mais aussi dans la vie sociale et familiale se font jour et la santé se dégrade (maladies organiques cardio-respiratoires, intestinales, rénales - troubles psychiatriques etc..).

Pour combattre ces altérations, bon nombre d'entre nous ont recours à la pharmacopée chimique : tranquillisants, somnifères voire anxiolytiques et antidépresseurs. Mais comment faire autrement ? comment éviter le risque de dérive pharmacologique ou les phénomènes d'accoutumance ? Phytothérapie (gentiane, melisse etc..), conseil d'hygiène de vie, thérapie manuelle (massage...), relaxation , sophrologie... : plus respectueux de l'organisme, plus doux, souvent d'action plus lente et progressive, ces traitements n'en restent pas moins efficaces et offrent une alternative intéressante pour résoudre ces problèmes.

URL source : <https://enghienlesbains-tourisme.fr/fr/article/sommeil-recuperation>