



Et si vous profitez de vos vacances pour mieux connaître vos besoins en termes de sommeil. Vous souhaitez savoir si vous êtes un petit, un moyen ou un gros dormeur, si vous êtes matinal ou vespéral ? Rien de mieux que les vacances pour répondre à cette question afin d'adapter vos habitudes de sommeil dès la reprise.

## Le sommeil

### Comment mieux connaître ses besoins ?

Le sommeil est un état physiologique périodique de l'organisme ; notamment du système nerveux (Larousse, 2022). Il correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive (INSERM).

Il participe à notre équilibre et à notre santé mentale au même titre qu'une alimentation équilibrée ou que l'activité physique. Malgré son importance peu d'entre nous lui prête l'attention nécessaire et surtout pensent pouvoir activement participer à son amélioration.

### Comment le sommeil fonctionne-t-il ?

Le sommeil est fortement lié à l'éveil et vice-et-versa, on parle de pression d'éveil et de pression de sommeil.

La pression d'éveil est influencée par des éléments extérieurs tels que la luminosité, la température corporelle, le cortisol,

l'alimentation et les contacts sociaux. Si cette pression d'éveil permet de se réveiller après une nuit de sommeil, elle diminue au fur et à mesure de la journée et de la réalisation d'activités.

La pression de sommeil correspond à l'envie de dormir. Cette pression augmente au fur et à mesure de la journée et de l'activité réalisée et elle diminue au cours du repos de la nuit. Deux systèmes entrent en jeu dans la régulation de l'alternance éveil-sommeil, il s'agit des systèmes circadien et homéostatique.

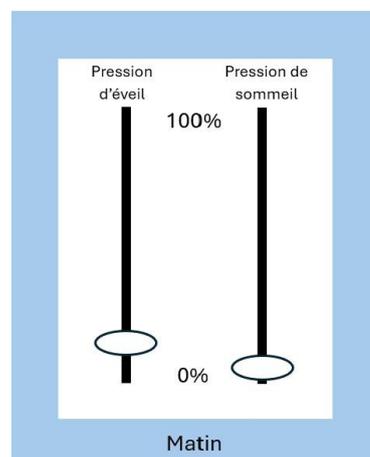
CHACUN D'ENTRE  
NOUS PEUT AGIR  
SUR SON SOMMEIL  
AVEC QUELQUES  
CONNAISSANCES  
DE BASE

Le système circadien synchronise l'organisme et le sommeil sur l'alternance jour/nuit et joue sur la pression d'éveil. (Circadien provient du latin Circa diem signifiant environ 1 jour).

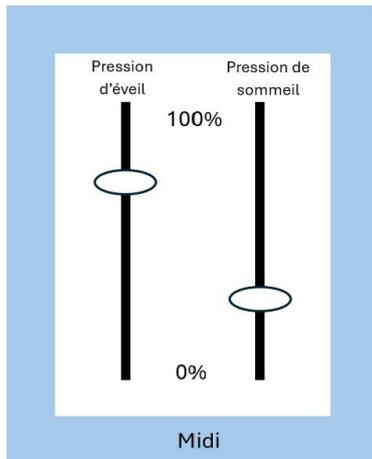
Le système homéostatique augmente la pression de sommeil au fur et à mesure que la veille se prolonge (modèle de Borbély) et en fonction de nos activités de la journée.

On ne peut pas donc parler du sommeil sans parler de l'éveil et on ne peut pas parler de l'éveil sans parler du sommeil. L'illustration de cette alternance a longtemps été basée sur des balanciers. Sylvain Dagneaux illustre cette notion avec un variateur, ce qui permet de bien comprendre comment l'éveil et le sommeil s'influencent mutuellement :

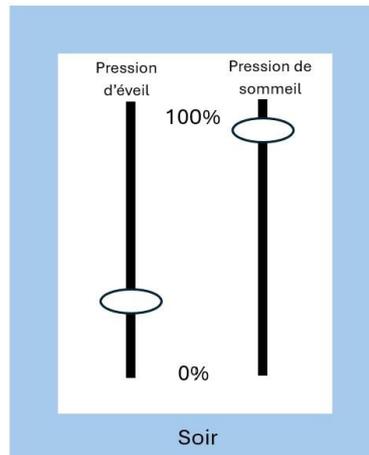
- Le matin le niveau d'éveil est faible mais la pression de sommeil est nulle. L'organisme se réveille.



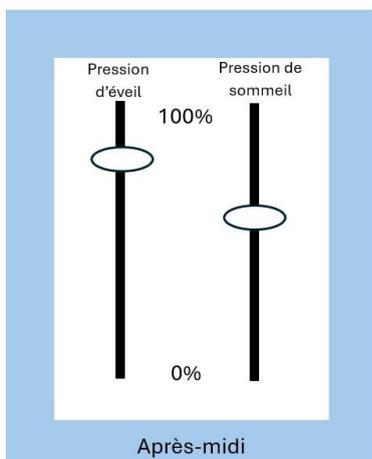
- En milieu de journée et en fonction de nos activités, les mécanismes d'éveil sont pleinement activés et la pression de sommeil monte très doucement mais reste largement inférieure à la pression d'éveil. Il n'est donc pas possible de s'endormir.



- Le soir, le niveau de pression de sommeil est élevé. La pression d'éveil diminue du fait du rythme circadien et de la diminution d'activité cognitivement stimulante et d'activité sociale. La fatigue se fait sentir.



- L'après-midi, la pression de sommeil continue d'augmenter, le niveau d'éveil est important. En revanche, si l'on se met dans des conditions de diminution d'éveil, telle une sieste, il est possible de s'endormir.



### Quel dormeur êtes-vous ?

Deux éléments entrent en jeu pour définir le dormeur que vous êtes : d'une part, votre chronotype et, d'autre part, le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin.

Le chronotype est le fait d'être matinal ou vespéral c'est-à-dire de se sentir en forme dès le matin ou de se sentir en forme plutôt le soir.

Un quart de la population est vespérale donc du soir, un quart est matinale et la moitié est dans la catégorie intermédiaire. Des chercheurs ont constaté que les individus ayant un rythme circadien proche de 23 heures et 30 minutes ont plus tendance à être du matin alors que ceux ayant un rythme circadien plus

proche de 24 heures et 30 minutes ont tendance à être du soir.

De même, on peut être un petit, un moyen ou un gros dormeur c'est-à-dire avoir besoin de peu ou au contraire de beaucoup d'heures de sommeil pour être en forme. Sont qualifiées de petits dormeurs (7% de la population), les personnes dont les durées de sommeil sont inférieures à cinq à six heures par vingt-quatre heures pour rester alertes pendant la journée. Les personnes ayant besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit sont qualifiées de moyens dormeurs, cette catégorie concerne la majorité des individus. Enfin, les gros dormeurs (10% de la population) sont les personnes ayant besoin de neuf heures, au moins, de sommeil.

### Comment évaluer le temps de sommeil dont vous avez besoin ?

Utilisez la période des vacances pour calculer le nombre d'heure de sommeil dont vous avez besoin.

Pour cela, sur la deuxième semaine de vos vacances, notez les heures de coucher et de lever sans réveil. A la fin de la semaine, la durée moyenne de sommeil que vous obtiendrez correspondra à la durée dont vous avez besoin pour être en forme durant la journée.

A partir de là, vous serez en mesure de calculer l'heure à laquelle vous devez vous coucher lorsque vous travaillez

en fonction de votre heure effective de lever.

Le nombre d'heures de sommeil nécessaires pour être en forme varie selon les âges. Les enfants et les adolescents ont en moyenne besoin de plus d'heures de sommeil que les adultes. Mais souvenez-vous, il existe également les petits, moyens et gros dormeurs. La composition du sommeil notamment au niveau du sommeil profond évolue avec l'âge.

Chez le nouveau-né, de la naissance à trois semaines, la durée de sommeil est comprise entre douze et seize heures par vingt-quatre heures. C'est un sommeil polyphasique car il se répartit tout au long de ces vingt-quatre heures et pas spécifiquement la nuit. Au cours de la première année de vie, le sommeil va devenir plus important la nuit, d'une durée de treize heures en moyenne, avec deux siestes en journée, une en fin de matinée et une l'après-midi d'une durée comprise entre une heure trente à deux heures chacune. Ces siestes vont disparaître entre quatre et six ans et le sommeil nocturne sera alors d'une durée de dix heures. Ce sommeil continue d'évoluer avec une durée comprise entre huit et dix heures chez les enfants d'école élémentaire.

Chez les adolescents, le sommeil se stabilise entre neuf et dix heures. Cependant, nombre d'entre eux présentent une dette de sommeil importante car ils dorment souvent entre sept et huit

heures par nuit seulement « victimes » d'un retard de phase typique de l'adolescence et des obligations, notamment scolaires, de se lever tôt le matin. On considère qu'en période scolaire, un adolescent a une dette de sommeil de 2h par jour !

A l'âge adulte, entre vingt-cinq et cinquante-cinq ans, le besoin de sommeil se situe en moyenne entre sept et neuf heures par nuit.

Après cinquante-cinq ans, la durée de sommeil diminue. On estime qu'elle se situe autour de six heures trente à soixante-cinq ans. On assiste également à des périodes nocturnes de veille dont la durée varie de trente à soixante minutes. Les siestes font souvent leur réapparition pour compenser les veilles nocturnes.

Ces chiffres sont des moyennes, le mieux est donc de connaître son besoin réel pour essayer d'adapter au mieux son rythme de vie et sa durée de sommeil.

### **Et la composition du sommeil dans tout ça ?**

Le sommeil fonctionne par cycle, généralement un individu enchaîne entre quatre et six cycles par nuit. Chacun de ces cycles est composé de différentes phases de sommeil :

- Le sommeil lent léger avec deux stades : 1 et 2 ;
- Le sommeil lent profond dit stade 3 ;
- Le sommeil paradoxal dit stade R ;

- L'éveil entre deux cycles de sommeil, en réalité ce sont plutôt des micro-réveils dont le dormeur ne se souvient pas forcément au réveil.

Chaque phase de sommeil est caractérisée par des ondes cérébrales spécifiques, une tension musculaire plus ou moins forte, des mouvements oculaires et une sensibilité aux stimuli extérieurs plus ou moins présente.

Au premier cycle de sommeil de la nuit, est ajoutée la latence d'endormissement c'est le temps mis par l'individu pour s'endormir une fois couché et lumière éteinte. Cette latence d'endormissement dure entre 15 et 20 minutes, au-delà on considère qu'il existe une difficulté d'endormissement.

La représentation de ces stades, des phases et leur évolution au cours d'une nuit se nomme hypnogramme. La durée de ces phases varie au cours des cycles de la nuit et en fonction de l'âge. Le sommeil lent léger et le sommeil paradoxal permettent la récupération psychique et le sommeil lent profond permet la récupération physique, même si la séparation est moins stricte que cela. En début de nuit c'est le sommeil lent profond qui est principalement présent pour laisser place en deuxième partie de nuit au sommeil lent léger et au sommeil paradoxal. Sur une nuit, le sommeil lent léger représente environ 50% du temps de sommeil, le sommeil lent profond représente plus ou moins 20%, et le sommeil

paradoxal environ 25%. Les 5% restant correspondent aux temps d'éveil à savoir de micro-réveils inter-cycles dont la durée est comprise entre quinze secondes et deux minutes selon les cycles. Ce qui explique que vous ne vous en souveniez pas forcément le lendemain matin.

### Et la sieste dans tout ça ?

Il est possible, lorsque cela s'avère nécessaire, de recourir à la sieste.

Le mot sieste tire son origine du mot latin "sixta" (la sixième heure du jour) et désigne la période de sommeil prise en milieu de journée. On peut parler également de repos méridien (moitié du jour).

Si la sieste peut être envisagée, il ne faut pas la considérer comme un moyen de compenser systématiquement des nuits insuffisamment longues ou réparatrices.

Une sieste courte peut limiter les conséquences physiques et/ou cognitives d'un manque de sommeil nocturne mais elle ne remplacera jamais celui-ci.

Cette micro sieste, appelée « power nap » chez les anglosaxons soit « sieste énergisante », ne doit pas durer plus de vingt minutes et elle doit être faite en début d'après-midi pour ne pas impacter le sommeil de la nuit.

Cette micro sieste est un outil de récupération physique et mentale. Elle améliore les capacités d'attention et de vigilance. Physiquement, c'est

la détente et la relaxation qui prédominent. Elle a un effet sur le stress en le diminuant, et sur l'humeur.

Pratiquer la micro sieste s'apprend, cela permet de mettre en place les conditions nécessaires à son efficacité et d'être certain d'en limiter la durée.

Si les siestes longues, à savoir d'une durée comprise entre une heure et demi et deux heures, sont déconseillées c'est parce qu'elles ont des conséquences sur le sommeil de la nuit. En effet, les sommeils profonds et paradoxaux présents lors de ces siestes seront soustraits au sommeil nocturne entraînant ainsi soit un endormissement plus tardif soit un réveil plus précoce avec de nouveau un besoin de sieste longue dans la journée.

### Donnez-vous les moyens d'améliorer votre sommeil

Sur mon site vous avez accès à différents outils permettant de mieux connaître son sommeil.

Le questionnaire de matinalité/vespéralité qui vous permet de savoir si vous êtes plutôt du soir ou du matin.

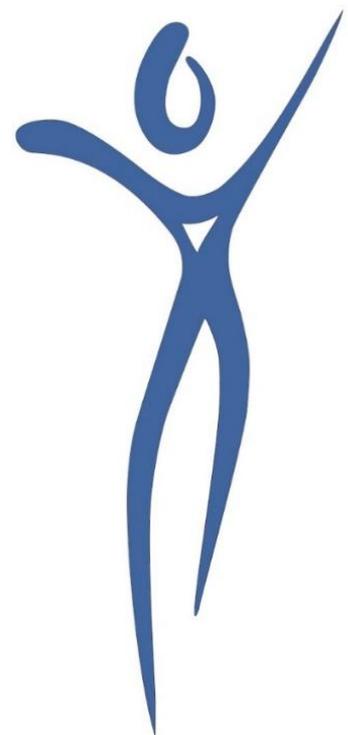
L'agenda du sommeil peut vous aider à analyser votre sommeil ou à préparer une consultation médicale concernant le sommeil.

Les vidéos sur le sommeil reprennent des informations sur le sommeil mais présentent également des techniques pouvant aider à l'endormissement.

Cependant, en cas de difficultés de sommeil, il est indispensable d'en avoir parlé en amont avec son médecin généraliste qui seul pourra décider d'examen ou d'un traitement.

En cas de difficultés de sommeil liées au stress, la sophrologie, l'hypnose, la méditation pourront être envisagées pour apprendre à canaliser les pensées parasites survenant au moment du coucher et retardant l'endormissement ou provoquant des réveils nocturnes.

**Contactez-moi si vous souhaitez améliorer votre sommeil.**



## Sommeil : Ecouter les signaux de son corps

Apprendre à repérer les signaux du sommeil est essentiel pour savoir à quel moment il est nécessaire d'aller dormir. Ces signaux sont divers et varient d'une personne à l'autre, voire d'un soir à l'autre.

Parmi ces signaux, il y a :

- Les frissons malgré une température extérieure agréable. La température du corps baisse en fin de journée avant d'atteindre son niveau le plus bas au cours de la nuit. Ressentir des frissons est donc le signe que le corps est prêt à passer en mode sommeil ;
- La tête qui devient lourde, lorsqu'on ressent besoin d'appuyer sa tête car on n'arrive plus à la tenir droite, c'est le signe qu'il est temps d'aller se coucher ;
- Les bâillements sont toujours une valeur sûre, ils sont le signe que le corps est en train de se détendre, autant profiter de cette détente physique pour glisser dans les bras de Morphée ;
- Le picotement des yeux est aussi un signe. En effet, lorsque l'on est fatigué, les processus permettant à l'œil de se protéger des agressions extérieures sont moins efficaces. C'est notamment le cas pour l'hydratation des yeux et la fermeture des paupières. Un picotement des yeux le soir en dehors de toute autre cause possible est le signe qu'il faut aller se coucher rapidement.

Profitez de l'été et éventuellement de vos vacances pour vous (re)mettre à l'écoute de votre corps.

Fermez les yeux, inspirez profondément, soufflez et sentez votre corps qui commence à se détendre. Faites le vide dans votre esprit en laissant passer les pensées qui se présentent à vous et prêtez attention à ce qui se passe dans votre corps.

Portez votre attention à votre respiration, aux mouvements de votre thorax, de votre ventre, aux battements de votre cœur... Soyez à l'écoute de votre corps... Laissez-vous gagner par le calme que vous ressentez.

Être en capacité de sentir des modifications légères sensibilise à ce qui se passe en vous et vous permet d'être plus attentif aux signaux que votre corps vous envoie y compris en termes de besoin de sommeil.



### COUP DE CŒUR

« Mon vrai nom est Elisabeth » d'Adèle Yon aux Editions du sous-sol.

Une quête pour la vérité et la réhabilitation d'une aïeule qualifiée et considérée par tous comme « folle ».

Adèle Yon nous entraîne dans cette recherche allant de la consultation de documents à des entretiens en passant par des interrogations sur sa propre santé mentale.

Ce livre interroge aussi la place des femmes dans la société et la facilité avec laquelle l'étiquette de folie leur était attribuée dès lors qu'elles ne se soumettaient pas au rôle que l'on attendait d'elles à savoir être de « bonnes » épouses et de « bonnes » mères. Nombre de celles qui étaient un tant soit peu éprises de liberté ne souhaitant pas s'enfermer entre les quatre murs d'une maison et dont la famille, les hommes bien sûr mais aussi les autres femmes qui, elles, s'étaient pliées à cette pression, jugeait qu'elles mettaient en danger la réputation de la famille se sont vues enfermées au mieux, ont subi des traitements inhumains au pire.

C'est un vrai beau livre.

BONNE LECTURE !

**Particuliers :** RDV au 9 boulevard de Charonne ou au 11 avenue Philippe-Auguste 75011 Paris.

**Entreprises / Structures associatives :** Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

**Muriel CARRERE**

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>

**RAPPEL**

Mes vidéos bien-être sont en ligne et accessibles depuis :

- **Ma chaîne YouTube :**  
HYP SO - Muriel CARRERE
- **Mon site internet :**  
muriel-carrere.fr
- **LinkedIn :**  
www.linkedin.com/in/muriel-carrere
- **Instagram et TikTok :**  
hypso.muriel.carrere

Je vous propose depuis le début de l'année une série sur le sommeil afin de mieux le comprendre pour l'améliorer.

Je publie également des exercices courts de respiration pour vous aider à mieux faire face au stress et aux émotions.

Faites-vous du bien et prenez soin de vous.

BONNE DECOUVERTE !