

RETROUVER UN BON SOMMEIL

Le sommeil rythme la vie de tout individu. Ces périodes de repos représentent en moyenne 1/3 de sa vie (8 heures de sommeil par jour). Indispensable pour la croissance des enfants, le sommeil joue également un rôle important sur la vigilance à l'état de veille.

DÉFINITION

Le sommeil se définit comme un état physiologique naturel, temporel et réversible caractérisé par un ralentissement du métabolisme et la suppression de la vigilance.

PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

Le sommeil se déroule en plusieurs étapes:

- la 1^{ère} phase est un stade de sommeil léger: le cerveau sécrète de la sérotonine. Cette hormone est responsable d'une sensation de somnolence, de picotement des yeux et de bâillements. C'est le moment privilégié pour se coucher, le pouls et la respiration ralentissent, la température corporelle baisse,
- la 2^{ème} phase est un stade de transition: au cours de cette étape, les sensations de l'individu sont moins nettes et son activité cérébrale est réduite. Un faible bruit peut suffire à le réveiller,
- la 3^{ème} phase est un stade de sommeil profond durant lequel il est difficile de réveiller la personne. Cette phase est caractérisée par un net relâchement musculaire, une température basse et une respiration lente et régulière.

LES CONSÉQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL

Un mauvais sommeil peut avoir un impact sur:

- le maintien de la vigilance à l'état de veille,
- la reconstitution des stocks énergétiques au sein des cellules musculaires et nerveuses,
- la régulation des fonctions telle que la glycémie,
- la stimulation des défenses immunitaires,
- la régulation de l'humeur et de l'activation du stress,
- l'élimination des déchets des systèmes respiratoire, cardiovasculaire et glandulaire...

Un bon sommeil est particulièrement important chez les enfants et les adolescents, car il joue sur:

- la production d'hormones de croissance et donc la croissance,
- les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation,
- l'attention en classe...

PRÉVENTION ET CONSEILS À L'OFFICINE

Parce qu'il est important pour tout un chacun de bien dormir, conseillez à vos patients:

- d'éviter les excitants (thé, café, cola, alcool, vitamine C...) et de faire un dîner léger le soir,
- de privilégier les activités relaxantes avant de se coucher (lecture, bain chaud au moins 2 heures avant, tisane...),
- de ne plus faire de sport après 20h00,
- d'éviter de regarder la télévision, de travailler ou de manger dans leur lit,
- d'être attentif aux signaux du sommeil (picotement des yeux, bâillements...),

Pour les enfants, recommandez à leurs parents:

- d'instaurer une heure de coucher fixe tout au long de la semaine (pas de grands décalages entre les jours travaillés et les jours de repos),

- de respecter le temps de sommeil en fonction de l'âge (coucher à une heure raisonnable, sieste,...),
 - de rassurer l'enfant avant de le coucher et d'instaurer un "rituel" (lecture d'une histoire..).
- Les adultes sont parfois sujets à des insomnies. Dans ce cas, vous devez leur déconseiller de prendre des médicaments pour dormir sans avoir consulté un médecin et vous pouvez les aider à trouver la solution la plus efficace pour qu'ils retrouvent un bon sommeil. S'ils se réveillent très tôt le matin, conseillez-leur de se lever et de commencer leur journée. Par ailleurs, vous pouvez proposer à vos patients des compléments alimentaires et des tisanes à base de plantes favorisant le sommeil (aubépine, verveine, camomille, tilleul..).

SITES WEB

http://www.sante.gouv.fr/htm/actu/sommeil_290107/passeport_du_sommeil.pdf

<http://www.pratique.fr/sante/forme/em24b.htm>