

# L'essentiel sur le sommeil

Que l'on soit petit ou gros dormeur, un bon sommeil est indispensable à notre équilibre. C'est lui qui chasse la fatigue, renforce nos capacités de mémorisation et améliore notre humeur. Il contribue aussi à contrôler l'appétit et le poids et à réguler la production d'hormones. Voici ce qu'il faut savoir sur cette activité qui occupe un tiers de notre vie !

## LES CHIFFRES DU SOMMEIL

**1/3** de notre vie environ est consacré au sommeil



**6h55**, c'est le temps moyen de sommeil chez les 18-75 ans de nos jours (une heure trente de moins qu'il y a 50 ans)



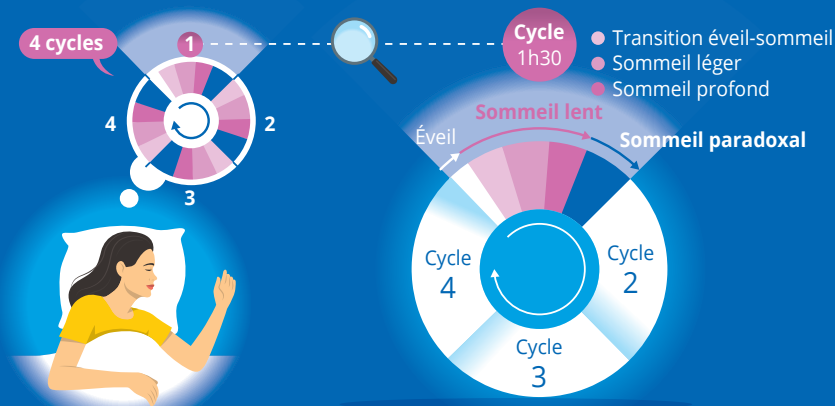
**1 Français sur 5** souffre d'insomnie



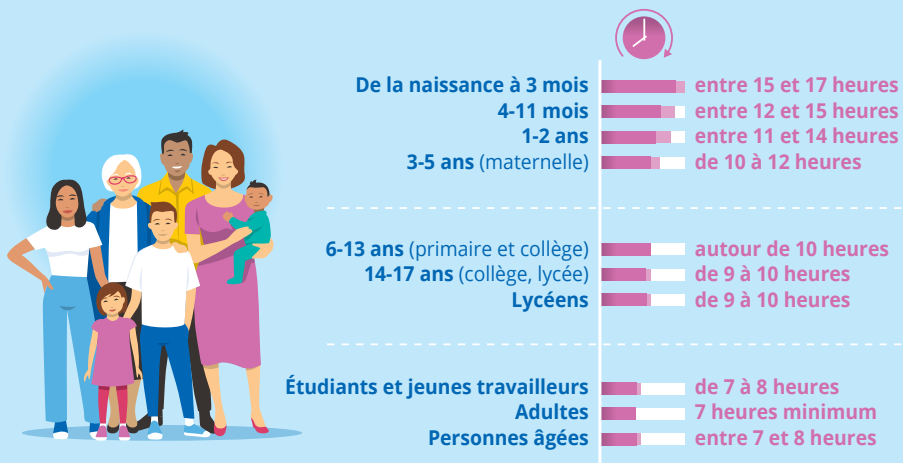
## DES NUITS COMPOSÉES DE CYCLES

Chaque nuit de sommeil se compose de 4 à 6 cycles d'une heure trente.

Ces derniers se répartissent entre **sommeil lent** (avec plusieurs stades : transition éveil-sommeil, sommeil léger et sommeil profond) durant lequel l'organisme récupère, et **sommeil paradoxal**, au cours duquel ont lieu les rêves dont on peut garder le souvenir.



## LA DURÉE IDÉALE DE SOMMEIL



## LES CONSÉQUENCES D'UN MAUVAIS SOMMEIL



- Hypertension
- Obésité et diabète
- Baisse des défenses naturelles

## LES TROUBLES DU SOMMEIL

- L'insomnie
- Le syndrome des jambes sans repos
- Les apnées du sommeil
- L'hypersomnie (besoin de sommeil avec épisodes de somnolence durant la journée)
- Les parasomnies (sommambulisme, grincement des dents...)

Si ces troubles persistent, n'hésitez pas à consulter.



## POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ, IL FAUT :



- adopter des horaires de sommeil réguliers ;
- se mettre au lit peu de temps après les premiers signes de fatigue (bâillements, paupières lourdes) ;



- pratiquer un exercice physique en journée (mais pas le soir) ;
- s'exposer à la lumière naturelle ;
- éviter les excitants (thé, café...) après 16 heures ;
- éviter l'alcool et le tabac le soir ;
- prendre un dîner léger mais suffisamment nourrissant ;



- éviter les écrans une heure avant le coucher ;
- dormir dans une chambre fraîche (idéalement 18 °C) ;
- rajouter une couverture plutôt que mettre le chauffage.



Sources : l'Inserm, Santé publique France