

Le sommeil est une période quotidienne de régénération. C'est un état dans lequel le corps adopte une posture de repos, cesse toute activité motrice, se caractérise par une réactivité réduite aux stimuli externes et n'a aucun contact conscient avec l'environnement. Le besoin de sommeil varie et dépend, entre autres, de facteurs tels que notre âge, notre sexe et des facteurs génétiques. La durée normale du sommeil chez l'adulte varie de 4 à 11 heures, mais la grande majorité (près de 90 %) dort 7 à 8 heures.¹



Le sommeil fait partie de ce qu'on appelle le rythme circadien, qui se divise en deux domaines : l'éveil et le sommeil. Le corps humain tout entier est impliqué dans le processus du sommeil, mais surtout le cerveau. La glande pinéale, c'est-à-dire une petite glande endocrine située dans le diencephale, joue un rôle particulier. C'est lui qui produit la mélatonine, l'hormone du sommeil qui régule le cycle circadien. Il affecte non seulement le processus d'endormissement, mais régule également les étapes du sommeil et leur durée. Il est important de noter que sa production est inhibée lorsque les humains entrent en contact avec la lumière.²



Pourquoi le sommeil est-il important ? Voici quelques-uns des domaines les plus importants où un sommeil sain est particulièrement important :

- repos du corps
- régénération du corps
- mémoire, concentration et capacité
- Économie d'énergie

Alors qu'est-ce que l'hygiène du sommeil ? C'est une norme basée sur un certain nombre de recommandations qui peuvent améliorer la qualité du sommeil et prolonger sa durée en modifiant nos habitudes, nos comportements et nos conditions environnementales. Le premier sujet a été repris par le scientifique italien Paolo Mantegazza, mais les règles finales ont été élaborées en 2012 par Petr Hauri.²

Les principes de l'hygiène du sommeil incluent1 :

- Mode de vie régulé, heures de réveil constantes

Il est très important de recevoir les signaux que le corps nous envoie, car cela vaut la peine de s'endormir quand il nous dit qu'il est fatigué. Tout le monde a des préférences différentes concernant l'heure de l'endormissement - un groupe de personnes sera plus efficace en se réveillant tôt le matin, tandis que d'autres indiqueront les heures tardives comme étant les plus efficaces en termes d'activités qu'elles font. Il est important de se lever à la même heure tous les jours, que ce soit un jour de travail ou un jour de congé, que l'on se couche un peu plus tôt ou que l'on ait du mal à dormir. Vous devriez également essayer d'éviter de faire de courtes siestes pendant la journée. Cependant, si nous décidons de le faire, ce serait mieux avant 15 heures et ne durerait pas plus d'une heure au total.



La lumière a toujours été le déterminant le plus fort du passage du temps dans le cycle quotidien. Si nous y exposons le corps au mauvais moment, nous perturberons le rythme circadien. C'est pourquoi le soir, vous devez éviter tout contact avec la lumière le soir. La lumière bleue qui tombe sur nos yeux, émise par divers appareils : smartphones, tablettes, écrans d'ordinateurs, a un impact extrêmement négatif sur la qualité du sommeil ultérieur. Il inhibe la libération de mélatonine et envoie au cerveau le mauvais signal que c'est le début de la journée. Il vaut donc la peine d'éviter le contact avec ce type d'éclairage 3 heures avant d'aller au lit, mais si c'est impossible, au moins une heure avant de s'endormir.