



# Sommeil : Kézako ?



**Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Pourquoi ?**

Parce que le sommeil est essentiel à la vie humaine.  
Il permet de récupérer sur le plan physique et mental.

Mémoire, créativité, protection cellulaire, régulation du système immunitaire...

Les actions du sommeil sont nombreuses et extrêmement importantes pour avoir une vie saine.

Savoir comment fonctionne le sommeil permet de mieux adapter son rythme.

## **Vrai ou Faux :**

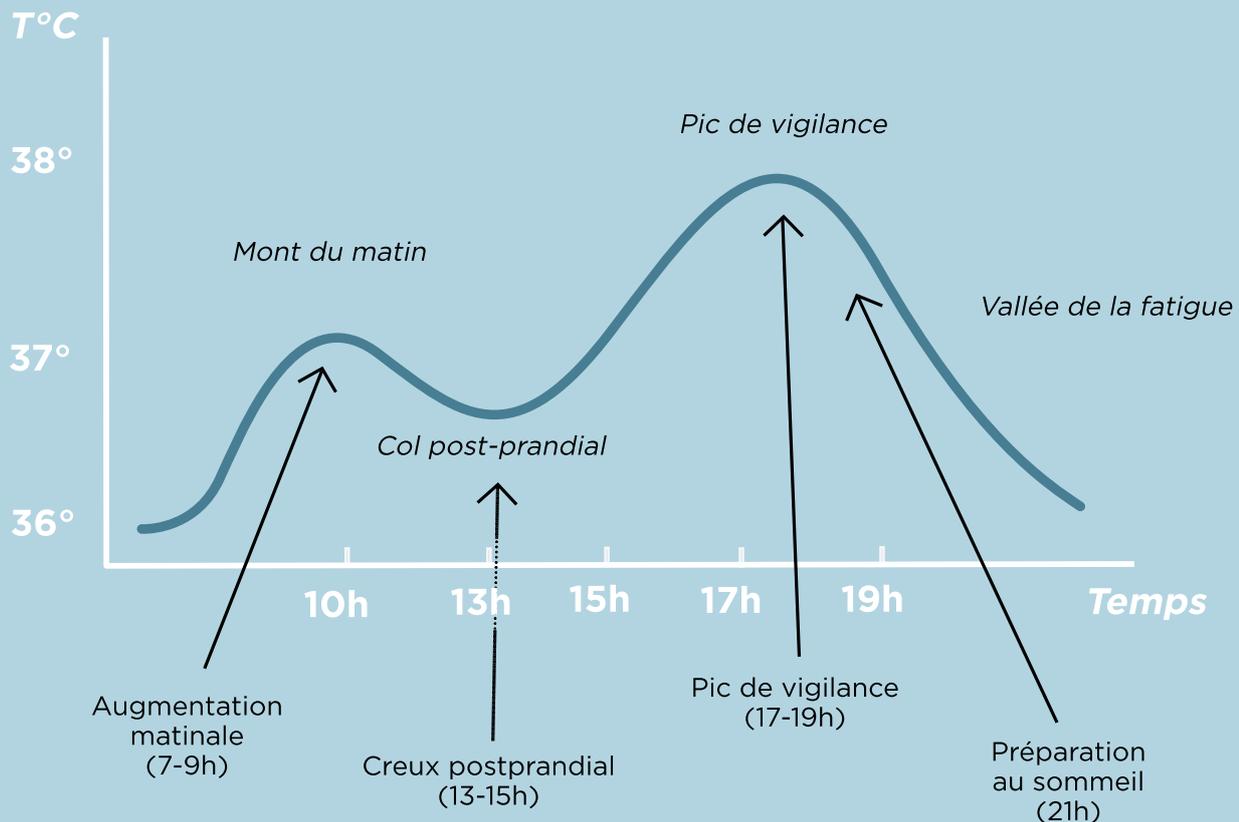
Il faut dormir au moins 8h par nuit  
(réponse à la fin)

A la base du sommeil se trouvent 2 processus fonctionnant en parallèle et de manière indépendante, mais fortement interconnectés.

# 1.

**HORLOGE BIOLOGIQUE** ou **PROCESSUS CIRCADIEN** fonctionne sous un rythme de 24h et donne la sensation d'être en alerte ou somnolent.

La courbe de **température** représente l'évolution de l'état de vigilance au cours de la journée.



**Notre conseil :** Avoir des horaires réguliers de sommeil permet à votre horloge biologique de mieux se synchroniser et donc de mieux dormir. Il en est de même avec des horaires réguliers de repas et d'activité sportive.

# 2.

**PROCESSUS HOMÉOSTATIQUE :** détermine votre besoin en sommeil par l'accumulation d'une substance chimique dans le cerveau au fil des heures d'éveil et qui donne la sensation d'être endormi en fin de journée. C'est la pression de sommeil.

Imaginez un sablier où chaque grain représente cette molécule. Suite à l'accumulation vers le bas au fil de la journée, il y aura un grand besoin de le vider ! C'est le rôle du sommeil.



**Notre conseil :** Faire une sieste ou de la méditation permet de vider une partie de ce sablier et donc d'être moins fatigué. Par conséquent, ne faites pas de sieste trop longue !

Il faut comprendre que chaque personne a un sommeil différent. Etre du matin avec un sommeil de longue durée ne voudra pas dire que vous serez plus efficace que quelqu'un du soir et qui aurait besoin de peu de sommeil.



## DU MATIN OU DU SOIR ?

**CHRONOTYPE** : être du matin ou du soir est en partie défini génétiquement. Cela se modifie avec l'âge ou en se forçant à suivre un autre rythme (travail de nuit par exemple).

Nous vous conseillons d'adapter votre rythme de travail à votre rythme interne pour exceller en productivité. Faire une réunion à 8h du matin ne permettra pas la même vigilance et réactivité entre une personne du matin et une du soir.



### Vous êtes plutôt du matin si:

- Vous pouvez être efficace très tôt le matin (5-6h) si besoin est
- Vous êtes efficace dès le réveil
- Vous vous couchez tôt pour vous lever tôt



### Vous êtes plutôt du soir si:

- Vous préférez faire une nuit blanche plutôt que vous réveiller très tôt
- Vous vous couchez tard pour vous lever tard en vacances
- Le lever est difficile

## COURT OU LONG DORMEUR ?

**Le besoin en sommeil est propre à chacun.** Il existe des courts dormeurs (temps de sommeil < 6h sur 24h), des moyens dormeurs et des longs dormeurs (> 9h de sommeil). Cet aspect est également génétiquement défini et change selon l'âge.

Il est recommandé pour un adulte de dormir entre 7 et 9h.

