



PROCESSUS DU SOMMEIL

Qu'est-ce que le sommeil lent profond dont tout le monde parle ?

Le sommeil est un processus physiologique avec une architecture unique.

Le sommeil est composé de **cycles de 90 à 120 minutes** se répétant entre 3 à 6 fois dans une nuit.

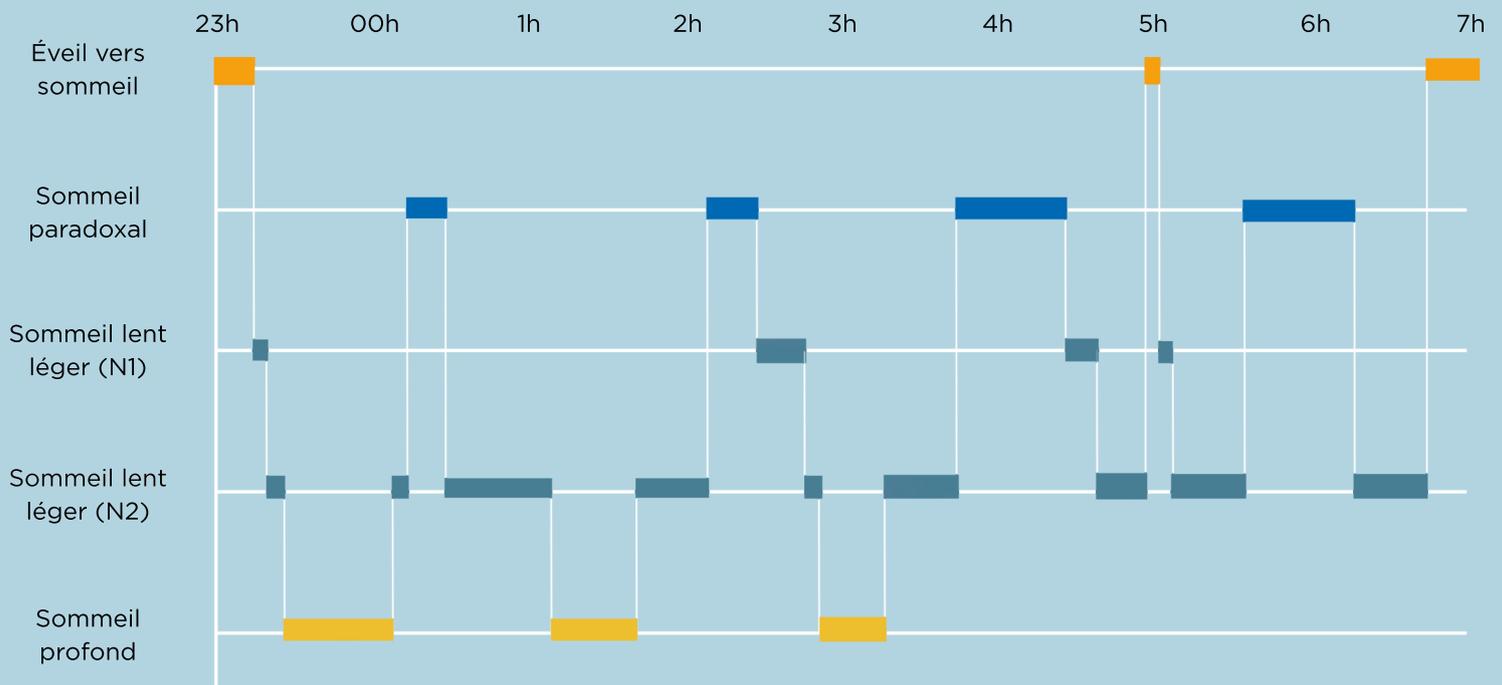
Ces cycles contiennent plusieurs phases de sommeil : le sommeil lent léger et profond et le sommeil paradoxal. La durée de ces stades évolue au fil de la nuit (schéma).

Stade 1 : **endormissement**

Stade 2 : **sommeil lent léger**

Stade 3 : **sommeil lent profond** : récupération physique et métabolique

Sommeil paradoxal : rêves et récupération psychique



Notre conseil pour un meilleur endormissement : diminuer les activités excitantes et les remplacer par des moments d'apaisement. Plus vous vous agitez, plus vous retarderez l'endormissement.

Si vous vous tournez dans votre lit pour vous endormir, levez vous, lisez un livre par exemple et revenez dormir quand le sommeil vous prend.

ETUDE DU SOMMEIL

On peut tenir compte de plusieurs paramètres :

l'activité électrique cérébrale,
les mouvements des yeux,
l'activité musculaire,
le rythme cardiaque,
la fréquence respiratoire,
l'activité (caractérisée par les mouvements),
la température..



LA POLYSOMNOGRAPHIE est un examen médical ayant pour objectif d'enregistrer différents paramètres physiologiques pendant le sommeil de la personne.

Cela permet de détecter des éventuels troubles liés au sommeil.

Il existe de nombreux objets connectés (bagues, montres, bandeaux, coussins etc.) et applications mobiles qui permettent de mesurer son sommeil. Il faut faire attention car il existe beaucoup de choix et tous ne seront pas adaptés à votre sommeil et votre situation.



Si vous vous posez des questions, vous pouvez regarder les fondements scientifiques sur lesquels se basent les produits qui vous intéressent. Cela vous donnera une idée de la solidité scientifique de ce qui est proposé.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à aller voir **un médecin du sommeil** pour avoir une analyse plus poussée de votre sommeil.

Notre conseil 1 : les applications ou objets proposant de la relaxation et de la méditation sont une aide pour votre endormissement. Vous pouvez également trouver des vidéos sur internet.

Notre conseil 2 : si vous tergiversez trop avant de dormir, prenez un carnet et notez toutes vos problématiques dedans. Ensuite posez le et réglez ça le lendemain.