

Fiche pratique proposée par Elia et Aminata, volontaires service civique, dans le cadre de leurs missions 2019-2020 au sein de l'ASPTT BESANCON



Le sommeil, c'est quoi ?

C'est un état naturel récurrent de perte de conscience, cependant sans perte de sensations, qui s'accompagne d'une diminution progressive du tonus musculaire. Dans le même temps, la température corporelle diminue aussi, le rythme cardiaque et la respiration ralentisse, ...

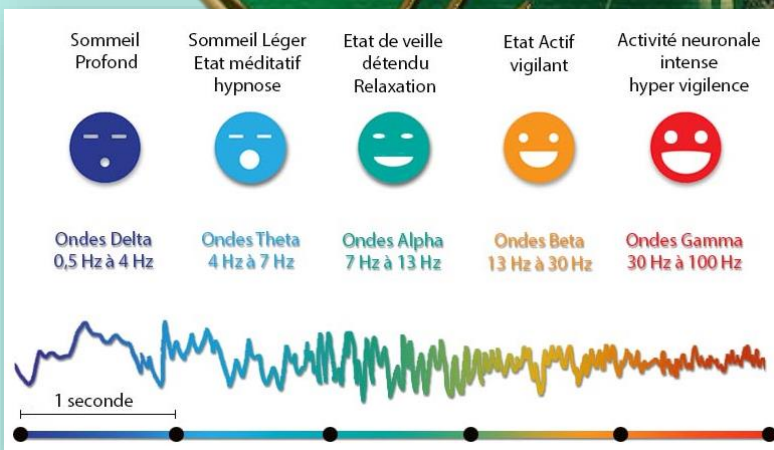
Essentiel au bon fonctionnement de la fantastique machine biologique qu'est notre corps, le sommeil est un mécanisme qui influe sur beaucoup d'autres fonctions : le système immunitaire, la mémoire et l'apprentissage, ... En bref, la santé !



Quels sont les mécanismes du sommeil ?

Tout d'abord, il faut savoir que nous possédons tous une horloge biologique réglée sur 24h et qui suit le rythme circadien, alternant les phases d'éveil (le jour) et de sommeil (la nuit). Cette horloge conditionne aussi d'autres rythmes de notre corps, comme le cycle de la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui est responsable de l'envie de dormir.

Pendant la nuit, le sommeil se décompose en plusieurs cycles, entre 4 et 6 au total. Eh oui, on ne dort pas d'une seule traite ! Chacun dure environ 1h30 et se dissocie lui-même en plusieurs phases (telles que ci-dessous) qui peuvent être retranscrites sur un appareil appelé l'électroencéphalogramme, un appareil qui mesure l'activité des ondes cérébrales... Plus le cerveau est actif et plus les ondes qui génère sont rapides !



C'est pendant le sommeil paradoxal, qui survient après le sommeil profond, que l'on rêve. Notre cerveau est tellement actif que nos yeux bougent très rapidement, on appelle cela des REM (Mouvements Oculaires Rapides).



Quel lien entre sommeil et sport ?

Tout d'abord, quand on fait du sport, notre corps libère des endorphines (hormones du bien-être). En plus de son effet anti-dépresseur et euphorisant, l'activité physique vient dépenser le trop plein d'énergie que l'on peut avoir et aide à réguler cette fameuse horloge biologique. C'est également un bon moyen d'abaisser sa température corporelle pour l'entrée en sommeil : après l'effort, notre température s'abaisse naturellement et perd entre 0,5 et 1°C. On s'endort donc plus rapidement et le sommeil est de meilleure qualité !

Lorsque l'on dort mal ou trop peu, les chances de se blesser ou de ressentir davantage les courbatures sont plus importantes. Donc mieux on dort et meilleure est la performance sportive !

« C'est toujours par le sommeil que les grandes choses commencent. » Christian Bobin