

Le sommeil

Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir. À 75 ans, nous aurons donc passé 25 ans à dormir. Le sommeil fait partie de la vie de tous les vertébrés supérieurs. Sa suppression sur une période prolongée a des effets dramatiques sur l'équilibre physiologique de l'organisme. Bref, dormir est presque aussi important que se nourrir ou respirer.

Le rôle du sommeil

Stimulation hormonale

- Cette fonction est primordiale en particulier chez le bébé et durant l'enfance, période à laquelle, la production des hormones de croissance est nettement favorisée par le sommeil.
- Chez l'adulte, le sommeil stimule notamment la sécrétion d'insuline, de prolactine et de testostérone.

Maturation cérébrale

- Le sommeil assure ce rôle davantage durant les premières années de la vie alors que le système nerveux est en pleine construction. Le sommeil joue cette fonction dès la vie intra utérine.

Reconstruction cellulaire

- C'est durant la période de sommeil que nos cellules se régénèrent. Si nous prenons l'exemple de la peau, la nuit est le moment privilégié de la cicatrisation des petits bobos ou encore du renouvellement naturel des cellules épidermiques.

Développement immunitaire

- Le système immunitaire se construit prioritairement durant notre sommeil. Il s'agit notamment d'un pic de sécrétion d'hormones telles que la dopamine ou la prolactine qui agit sur le renforcement de nos défenses immunitaires durant la nuit.

Apprentissage et mémorisation

- Si l'apprentissage s'effectue pendant la période de veille, la période de sommeil va permettre de traiter, trier et stocker l'information de façon davantage pérenne. Le sommeil intervient donc principalement au niveau de la fonction de mémorisation.

Accroissement de la vigilance

- C'est bien sûr le sommeil en quantité et qualité suffisante qui permet une attention assurée et ainsi une meilleure performance dans l'exercice nos tâches quotidiennes. Dormir n'est donc pas une perte de temps mais au contraire un gage d'efficacité pour la journée à venir

Amélioration de l'humeur

- Vous l'avez certainement remarqué, le manque de sommeil, la fatigue entraîne une humeur morose ou irritable. Chez certaines personnes, un état de fatigue prononcé entrainera un état dépressif alors que chez d'autres un état plutôt hyperactif.
- On remarque bien cet état d'hyperexcitation chez les enfants qui tardent le soir plus qu'à l'habitude et pour qui les signes de fatigue se sont déjà exprimé plus tôt dans la soirée.

Source : svs81.org Travaux du Dr Mullens