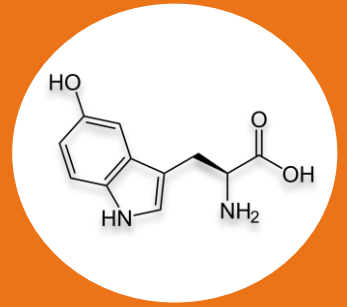


Rapport



Journée Mondiale du Sommeil

Fatigué de mal dormir ?

17/03/2017



Pourquoi avons-nous besoin de dormir ?

Le sommeil favorise l'élimination des toxines accumulées en journée.



Le sommeil améliore votre humeur et augmente la longévité



Le sommeil permet la création de nouvelles connexions entre les neurones, et améliore la mémoire et la faculté de penser.



Le sommeil contribue à refaire le plein en hormones et en énergie après les activités de la journée.

Combien d'heures de sommeil avons-nous besoin ?



Un être humain a besoin de dormir, en moyenne, entre six et huit heures. Les centenaires, preuve que leur santé est meilleure que la moyenne, dorment un peu plus de sept heures.

Dans une étude de la Fondation Ipsen (1990–2000), 80% des 368 centenaires interrogés avaient un sommeil réparateur d'après leur famille. Cela représente 4 centenaires sur 5.



Dormir plus de sept heures d'un sommeil de qualité est idéal pour une vie longue et en bonne santé.

Quels sont les différents types de troubles du sommeil ?

Le manque de sommeil

Appelé aussi carence en sommeil, le manque de sommeil se définit par un nombre insuffisant d'heures de sommeil. Soit nous n'y parvenons pas, soit, on ne se l'autorise pas.

Le sommeil de mauvaise qualité

Le sommeil de mauvaise qualité inclut : des difficultés à s'endormir ou à se rendormir en cas de réveil nocturne, un sommeil superficiel, le syndrome des jambes sans repos, le fait de ronfler ou tout autre chose qui interrompt nos heures de sommeil.

Le syndrome de retard de phase du sommeil

L'insomnie d'endormissement est un trouble du sommeil qui fait que la personne s'endort beaucoup plus tard que la normale.

Quelles sont les carences hormonales à l'origine des troubles du sommeil ?



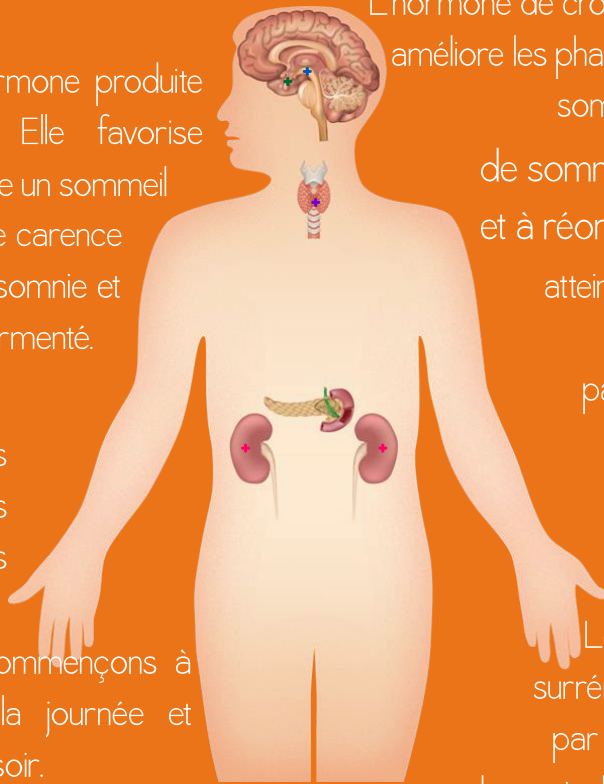
Glande hypophyse

Glande pinéale

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale. Elle favorise l'endormissement et procure un sommeil profondément détendu. Une carence en mélatonine provoque l'insomnie et un sommeil plus agité et tourmenté.

Glande thyroïdienne

Grâce aux hormones thyroïdiennes nous restons minces et intelligents. En cas d'hypothyroïdie, nous nous réveillons fatigués. Nous commençons à nous sentir mieux dans la journée et sommes en pleine forme le soir.



L'hormone de croissance, produite par l'hypophyse, améliore les phases de sommeil lent profond et de sommeil paradoxale. Ces deux types

de sommeils nous aident à récupérer et à réorganiser notre mémoire. Ceux atteints d'une carence en hormone de croissance ont du mal, voire ne parviennent pas, à recharger leurs batteries ni à surmonter leur état d'épuisement

Glandes surrénales

Le cortisol, produit par les glandes surrénales est une hormone qui réveille par son apport en énergie. Un excès de cortisol nous tient donc éveillé pendant la nuit. Nous nous sentons agités du fait d'un surplus d'énergie au mauvais moment.

Quels sont les conséquences des troubles du sommeil sur vos hormones et sur votre humeur ?

La fatigue, l'irritabilité et une sensibilité plus grande au froid que nous pouvons éprouver après un sommeil trop court ou de mauvaise qualité sont causés par l'épuisement de notre énergie et l'apparition d'une carence hormonales qui accompagne les troubles du sommeil.

Mélatonine → Diminue l'anxiété et la nervosité
Carence en mélatonine → Tension

Hormone de croissance → Apporte la paix interne
Carence en hormone de croissance → Anxiété

Cortisol → Transforme le glycogène en glucose
Carence en cortisol → Nervosité et colère

- + La dépression est quatre fois plus fréquente chez les gens qui dorment cinq heures ou moins.
- + Il y a deux fois plus de dépendance à la nicotine et à l'alcool chez les personnes dont le temps de sommeil est trop faible.
- + Un taux d'hormones faible causé par un manque de sommeil peut augmenter le risque de querelle et d'égoïsme.

Quelles maladies sont causées le manque de sommeil ?



+ **L'obésité** : D'après Van Cauter, un chercheur pionnier belge (Université de Chicago), le manque de sommeil est la cause principale de l'épidémie d'obésité qui frappe le monde occidentale. La sensation de faim après une mauvaise nuit est produite par le déséquilibre entre deux hormones : leptine et ghréline. Cet appétit est plus grand pour les aliments sucrés ce qui déclenche la sécrétion d'insuline, l'hormone qui nous rend gros.

Les études sont claires : les enfants de cinq à six ans qui dorment dix heures ou moins risquent deux fois plus de devenir obèses. Les jeunes adultes qui dorment moins ont une probabilité sept fois plus grande d'être en surpoids.



+ **Diabète**: En soirée, il existe un risque de résistance à l'insuline, à savoir que la glycémie, tout comme l'insuline, augmente en même temps. La présence d'une quantité élevée d'insuline en soirée couplée à une glycémie elle aussi élevée augmente la probabilité d'une accumulation de graisse, car l'insuline est l'hormone qui favorise la conversion des glucides en acides gras en vue de leur stockage dans le tissu adipeux. Ce mécanisme explique pourquoi on grossit plus, à quantité égale, en raison de ce que l'on mange le soir après 18 heures.

+ **Cancer**: Le manque de sommeil favorise également l'apparition de cancers. Les femmes qui dorment moins de neuf heures risquent par exemple deux fois plus d'être atteintes d'un cancer du sein.

+ **Maladie cardio-vasculaire**: Les personnes qui dorment neuf heures (ou plus) ou cinq heures (ou moins) ont un risque supérieur de 40% de développer une maladie coronarienne, une maladie rétrécissant les artères chargées de fournir le cœur en sang.



+ **Longévité**: Les hommes qui dorment moins de six ou sept heures par nuit, risquent en moyenne de mourir sept à huit ans plus tôt que ceux qui font de plus longues nuits.

En revanche, les femmes qui dorment trop (neuf heures ou plus) présenteraient un risque de 50 % supérieur de mourir sept à huit ans plus tôt.

Saviez-vous que ?

Le ronflement ou l'apnée du sommeil, résulte souvent d'une carence en hormones thyroïdiennes. L'hypothyroïdie est une maladie dans laquelle la peau est infiltrée de mucus épais de déchets (mucopolysaccharides) qui tapissent les parois de l'appareil respiratoire, ce qui rétrécit le calibre des voies respiratoires. Un traitement contre l'hypothyroïdie peut limiter l'apnée du sommeil en divisant par huit le nombre d'épisodes d'apnée provoqué par une déficience en hormone thyroïdienne.

Que pouvez vous faire pour améliorer votre sommeil ?



Évitez toutes boissons ou nourritures qui vous empêchent de mal dormir.

Calmez vous: L'heure du coucher n'est pas l'heure de discuter avec votre partenaire de problèmes, d'avoir des négociations difficiles ou encore de penser aux événements stressants de la journée.



Évitez de manger tard le soir, car il est difficile de s'endormir quand on est en pleine digestion. Allez vous coucher trois à quatre heures après le souper.



Faites du sport! Cela vous permettra d'éliminer toute tension excessive.

Comment stimuler la production des hormones du sommeil?

- + **Augmenter le taux de mélatonine** : Stimulez la sécrétion de mélatonine en dormant dans une chambre plongée dans le noir complet. Évitez tout fil électrique près de votre lit, car les champs électromagnétiques qu'ils créent diminuent la production de mélatonine durant la nuit.
- + **Augmenter le taux de l'hormone de croissance**: Évitez l'alcool et la caféine. Ils diminuent le taux d'hormone de croissance.
- + **Augmenter le taux des hormones sexuelles**: La consommation d'aliments riches en protéines comme la viande, le poulet et le poisson ainsi que d'acides gras bons pour la santé (le beurre non cuit, le jaune d'œuf, le lard ou le bacon bio) augmentent le taux des hormones sexuelles
- + **Augmenter le taux des hormones thyroïdiennes et cortisol**: Ces deux hormones sont nécessaires pour un réveil plein d'énergie. Mangez des fruits au petit-déjeuner ou en encas, à 11 h00/15h00.

Quels sont les nutriments qui aident à mieux dormir ?

Tryptophane and 5-hydroxytryptophane (5-HTTP) sont deux des meilleurs nutriments pour améliorer la qualité de notre sommeil. Tous deux sont en effet des précurseurs de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Le tableau ci-dessous présente les hormones et herbes ou nutriments qui pourraient vous aider à mieux dormir. Les traitements qui marchent le mieux sont présentés en lettres grasses.



Indication: Trouble du sommeil	Causes possibles	Traitement	Dose journalière	Moment de la prise	Traitement excessif
Difficultés à s'endormir et/ou à se rendormir Inquiétudes, anxiété nocturnes	Carence en mélatonine	Mélatonine	Sublingual 0.1 à 0.5 mg	Avant le coucher	Réveil après 4 heures de sommeil avec incapacité à se rendormir avant 2 heures, maux de tête le matin, sommeil prolongé
		5-HTP	Voie orale 50 à 100 mg (from Griffonia or plante de safran.)	4 heures avant le coucher	
		Tryptophane + cofacteurs	Voie orale 150 à 1.000 mg/jour	4 heures avant le coucher	
	Carence en hormone de croissance	Hormone de croissance	Injection sous-cutanée de 0.05 à 0.35 mg/jour	Avant le coucher	Pieds et mains enflés
	Carence en progestérone	Progesterone	100 à 200 mg	Avant le coucher (phase premenstrual)	Fatigue, étourdissements le matin
Valériane	Plusieurs ingrédients	400 à 900 mg	30 minutes à 2 heures avant le coucher	Rarement : douleurs à l'estomac, apathie, hébétude ou dépression légère	
Sommeil superficiel, tourmenté, agité	Carence en hormone de croissance	Hormone de croissance	Injection sous-cutanée de 0.05 à 0.35 mg/jour	Avant le coucher	Pieds et mains enflés
	Carence en mélatonine	Mélatonine	Sublingual 0.1 à 0.5 mg	Avant le coucher	Voir ci-dessus : excès de mélatonine
	Carence en progestérone	Progesterone	100 à 200 mg	Avant le coucher (phase premenstrual)	Fatigue, étourdissements le matin
	Valériane	Plusieurs ingrédients	400 à 900 mg	30 minutes à 2 heures avant le coucher	Rarement : douleurs à l'estomac, apathie, hébétude ou dépression légère
Sommeil de mauvaise qualité dans la seconde moitié de la nuit	Carence en mélatonine	Tryptophan with cofactors	Voie orale 150 to 1.000 mg/jour tryptophan	4 heures avant le coucher	Voir ci-dessus : excès de mélatonine
		5-HTP	Voie orale 50 to 100 mg	4 heures avant le coucher	
	Valerian	Plusieurs ingrédients	400 à 900 mg	30 minutes à 2 heures avant le coucher	Rarement : douleurs à l'estomac, apathie, hébétude ou dépression légère

Traitements hormonaux et nutritionnels du sommeil



Indication: Trouble du sommeil	Causes possibles	Traitement	Dose journalière	Moment de la prise	Traitement excessif
Insomnie d'endormissement	Carence en Melatonine	Melatonine	Sublingual 0.1 à 0.5 mg	30 minutes à 2 heures avant le coucher et pas plus tard que 23	Voir ci-dessus : excès de mélatonine
Insomnie d'endormissement	Carence Thyroïdienne	Préparation à la thérapie thyroïdienne avec, à la fois, T3 et T4	15 à 150 mg/j de T3/T4 sous forme déshydratée ou 50/10 à 150/30 µg de T3/T4 de synthèse	Au réveil	Nervosité, palpitations, tremblement des doigts, etc.
	Cortisol deficit (in case of insufficient morning rise of cortisol to wake up)	Hydrocortisone	15 à 35 mg/j	Au réveil and au déjeuner (½ dose pour se réveiller)	Visage gonflé, agitation, prise de poids, etc.
Syndrome des jambes sans repos	Carence en mélatonine	Mélatonine	0,2 à 1,5 mg en sublingual	Avant le coucher	Voir ci-dessus : excès de mélatonine
	Carence en magnésium	Magnesium	0,5 à 20 mg/j voie orale*	2x /j : au réveil et avant le coucher	Diarrhées
	Carence en acide folique	Folic acid	0,5 à 20 mg/j voie orale*		Dommages neurologiques en cas de carence en vitamine B12, nausées, goût amer dans la bouche
	Carence en dopamine	Tyrosine	500 à 2000 mg/j	Acidité et aigreurs d'estomac	
	Carence Vitamin E	Vitamin E	200 à 1000 mg/j voie orale	Gêne digestive, nausées, saignement accrus	
	Carence en Fer	Fer**	100 à 500 mg de complexe fer (= 10 à 80 mg de fer élément)	Après le dîner	Troubles digestifs (constipation ou douleurs abdominal)
	Carence en Progesterone	Progesterone	100 à 200 mg avant le coucher	Avant le coucher (phase prémenstruelle)	Fatigue, étourdissements le matin



Indication: Trouble du sommeil	Causes possibles	Traitement	Dose journalière	Moment de la prise	Traitement excessif
Syndrome des jambes sans repos	Valériane	Several ingredients	400 à 900 mg	30 mn à 2 h avant le coucher	Fatigue, étourdissements le matin
	Boisson caféinées	Arrêts de la caféine.			