

Rapport d'atelier

Le sommeil – élément essentiel pour assurer le bien-être

Animation : Nathalie Rainville-Fournier

Le corps humain comprend un système circadien qui fonctionne comme une horloge. Cette horloge détermine l'heure où nous nous endormons ainsi que la durée du sommeil. Une bonne qualité et une certaine quantité de sommeil sont essentielles à la santé physique et mentale. Plusieurs enfants et adolescents ne dorment pas assez. Les problèmes de santé liés à la privation du sommeil sont nombreux et importants. Cet atelier permettra de comprendre l'impact du sommeil sur les enfants de 5 à 17 ans. Permettre à nos enfants de dormir, c'est assurer le succès scolaire de ceux-ci.

Il existe plusieurs cliniques du sommeil. La conférencière fait l'historique de l'état de santé de la personne.

- On a besoin de 7 à 9 heures par jour.
- Si tu demeures éveillé pendant 17 heures et plus, c'est comme être dans un état d'ivresse.
- Il y a 8 stades du cycle du sommeil.
- C'est important de faire un hypnogramme.

Pourquoi manquons-nous de sommeil?

- Caféine
- Stress
- Travail
- Télévision
- Enfants
- Maladie
- Dépression
- Anxiété
- Apnée
- Drogues
- Médicaments
- Nicotine
- Travaux ménagers
- Parasomnie (sommambulisme, terreur nocturne, pleure, cri en se réveillant)
- Narcolepsie (tombe endormie, hallucine, entend des sons, devienne paralysé)
- Syndrome du retard de la phase de sommeil (fréquent chez les aveugles)

L'alcool, la cigarette et la caféine font en sorte que l'on se réveille pendant la nuit.

Le syndrome des jambes sans repos : des compresses chaudes, exercices, vitamines B12, effets secondaires aux médicaments, mettre les jambes en repos.

Apnée du sommeil : c'est lorsque ton cerveau perd le contrôle de ta gorge.

Les symptômes sont :

- L'impotence
- Perte de mémoire
- Dépression
- Insomnie
- Ronflement
- Assèchement de la bouche
- Fatigue (se réveille constamment)
- Migraines matinales (*Hang over*)
- Nycturie (va fréquemment à la toilette durant la nuit)

Comment traiter l'apnée?

- Le masque ou une ceinture
- L'appareil buccal
- La chirurgie
- La pression positive est très recommandée (PPC)
- Les changements du comportement et des habitudes de vie

Syndrome de stress post-traumatique

- Les gens qui souffrent de ce syndrome ont souvent des problèmes de sommeil.
- La sécurité est compromise lorsque l'on est fatigué.
- L'hormone de croissance est importante :
 - Stimule la croissance et la reproduction des cellules.
 - Joue un rôle sur le métabolisme et sur le système immunitaire.
- Mélatonine :
 - Signale qu'il faut aller se coucher et prendre la mélatonine peut aider à dormir.
- Bailler :
 - Bon pour avoir une grande respiration dans tes poumons. C'est un signe de fatigue.
- Sieste restaurative :
 - 20-30 minutes pour un adulte.
- Leptine :
 - Régularise ton appétit, ton sommeil, tes hormones.

Voir le rythme circadien (la roue) également.

Effets de la privation du sommeil

- Perd la mémoire
- Ne fait pas de bons choix
- Manque de concentration
- Bâillements excessifs
- Fréquemment grippé
- Risque de diabète
- Problèmes cardiaques
- Tremblements
- Douleurs
- Interruption de croissance
- Hallucinations
- Perte de mémoire

Éléments favorisant la qualité du sommeil

- Qualité de la literie
- Éclairage
- Bruit
- Horaires réguliers
- Température de la pièce
- Planification des entraînements

Techniques souvent recommandées

- Ne pas aller au lit en ayant faim.
- Garder un horaire fixe pour l'heure du couché et du réveil.
- Exposer vous au soleil chaque matin pour aider à l'identification du jour.
- Limiter la consommation de caféine avant midi.
- Faire de la méditation.

- Ne rien faire de choses stimulantes avant l'heure du coucher.
- Si tu es incapable de dormir après avoir passé 15 à 20 minutes au lit, lève-toi et fait quelque chose de relaxant.

Ressources

Voir application de méditation-

- sleepfoundation.org - Société canadienne du sommeil (Cscs-scs.ca)
- neuronovacentre.ca - Neuronova Centre

IL EST IMPORTANT DE TRAITER SON SOMMEIL.