

## Article 1 : le sommeil et la mélatonine

Nous avons tous des questions sur le sommeil, nous dormons mal, pas assez, on se réveille courbaturé, et on se demande « mais qu'est ce qui passe ? » Alors on fait des recherches, on tombe sur la mélatonine, on zappe des mots. Mais stop, arrêtez les recherches, je vous explique tout :

La mélatonine, est importante, le sommeil très important et l'hygiène de vie aussi !

Tout d'abord, la mélatonine est une substance découverte dans les années 60, c'est une hormone naturelle sécrétée par le cerveau et donc par la glande pinéale, qui gère aussi les hormones, les rythmes. D'ailleurs grâce à elle, les rythmes de l'organismes vont se synchroniser et notamment, ce qui nous intéresse, le rythme du sommeil, la pression du sommeil avec la chambre chronologique.

On rythme les stades de sommeil 4 à 5 cycles de sommeil léger, profond et sommeil paradoxale. Sachez qu'une nuit se décompose en répétition des cycles de sommeil avec une libération d'hormones.

Comment nous représenter le sommeil ? Selon le physiologue x, en fonction de vos états de veille et de sommeil, l'ensemble de vos organes changent de fonctionnement et modifie l'ensemble de votre état de sommeil et ainsi le sommeil peut devenir perturbé avec des insomnies ! Et pour cause ! L'insomnie, nouveau mal être du 21eme siècle et injuste : 20% de la population se plaint d'insomnie avec 2 femmes pour 1 homme.

Elle peut être lié à une mauvaise hygiène de sommeil, un environnement stressant, une cigarette de trop, une anxiété ou dépression, des apnées du sommeil ou des mouvements en cours de sommeil.

Messieurs, dames, changez d'hygiène de vie ! Chaque année, nous parlons de 5 fruits et 10 000 pas par jour et la fameuse règle du 7\*7 :49, 7 heures de sommeil sur 7 nuits. Le sommeil est optimisé avec la mélatonine si vous respectez les fondamentaux de ses règles d'hygiène pour mieux dormir : dégradation des conditions de vie et augmentation de la dette massive du sommeil. Par exemple, conduire de nuit et dormir le jour : non même si c'est pour éviter le Traffic intense. Qui dort dine : moins dormir entraine plus d'appétit : tentez de vous régulez, l'activité numérique comme consommer de l'alcool ou être en état de stress ou encore faire du sport avant d'aller se coucher, se révèlent néfaste pour l'endormissement et le sommeil.

Les enfants entre 6 ans et 9 ans devrait avoir 9h de sommeil pour bien dormir parce que le sommeil permet le câblage entre les neurones pour l'apprentissage. Les 18 ans / 65 ans seraient à 7h de sommeil. Malgré l'importance du sommeil, les Français dorment en moyennent 6.40h et 30% des Français dorment moins de 6h par nuit, on est dans la dette chronique de sommeil.

J'insiste, dormir sur vos 2 oreilles est nécessaire déjà parce que cela faut du bien pour bien dormir mais sur un plan santé, cela nous apprend à renforcer nos performances mentales, à maintenir sa régulation hormonale, à protéger son cœur et son immunité et réguler son humeur ! Améliorer son sommeil réduit durablement les symptômes de dépression.

D'ailleurs, des centres d'exploration et diagnostiques des troubles du sommeil existent dans l'unité des troubles du sommeil comme « l'unité des troubles du sommeil au CHS La Chartreuse » ou encore « le Centre du sommeil au CHU de Dijon » pour analyser vos

nuits avec des techniques clés au point et indolore qui permettent d'enregistrer et d'analyser votre sommeil sur un plan neurologique, respiratoire et cardiologique. Avec des tests de maintien d'éveils, et de latence d'endormissement qui sont des examens de référence, rassurez-vous ! La polysomnographie est un test de référence national et international recommandée pour analyser et interpréter vos troubles. Ou encore, avant de se faire peur, il existe des programmes personnalisés comme MOONOA qui vous suit à la lettre pour retrouver le sommeil avec une application gratuite pour enregistrer le sommeil, l'analyser et organiser un programme de pointe, la solution c'est Vous avec MOONOA pour mieux et bien dormir !

Sources :

[Explorations du sommeil et de la vigilance \(neurologie-toulouse.com\)](http://neurologie-toulouse.com)

You tube : soirée santé : le sommeil : comment ça marche, à quoi ça sert, comment on le retrouve ?

MOONOA site web

Comment observer le sommeil pour une analyse de votre nuit ?

Quelles sont les techniques clés de la thérapie comportementale et cognitive pour améliorer le sommeil durablement ? **Les explorations du sommeil et de la vigilance** consistent en des examens indolores techniques et spécialisés qui permettent d'enregistrer et d'analyser votre sommeil au plan neurologique, respiratoire et cardiologique sur 24 ou 48h afin de valider le diagnostic médical et la conduite à tenir à vous proposer. La **polysomnographie (PSG)** correspond à l'exploration nocturne et les **tests de maintien d'éveil** et de **tests de latence d'endormissement** correspondent à l'exploration diurne.

**Ces explorations sont les examens de référence de tous les troubles du sommeil** comme l'**insomnie**, la **somnolence diurne excessive**, le **syndrome d'apnée du sommeil**, le **syndrome des jambes sans repos** ou tout trouble nocturne ou de vigilance diurne. Ces examens sont préconisés dès la première intention pour tous les troubles du sommeil après avis du médecin spécialiste et la **polysomnographie** est l'exploration indispensable, recommandée, et de référence au plan national et international pour analyser et interpréter votre sommeil et vos troubles.