

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

EXTRAIT DE MON LIVRE « LE POUVOIR DE TOUT CHANGER »
(Version 2)

L'importance de notre sommeil

« Le sommeil est la meilleure des méditations »

Dalai Lama

La capacité de récupération est sans conteste un des éléments fondamentaux dans la capacité que nous avons tous et toutes à pouvoir « performer » nos vies.

Tous comme je le faisais en son temps, à cette époque qui me paraît trop lointaine, durant laquelle j'accompagnais des athlètes professionnels, la gestion du sommeil est une de ces clés tellement importantes dans la performance, qu'elle soit sportive, professionnelle ou tout simplement de vie et pourtant tellement peu respectée.

Imaginez-vous que dans notre monde Occidental, nous sommes plus des deux tiers de la population, toutes origines confondues, à souffrir de troubles du sommeil. Très souvent, sans même en avoir conscience.

Nous sommes loin, très loin, des 33% annoncés par les instances sanitaires, pour qui le simple fait de ne pas avoir de sommeil réparateur n'est pas considéré comme un trouble du sommeil.

Nous savons, comme nous l'avons vu précédemment, que notre capacité d'adaptation (posturale, émotionnelle, environnementale ou encore sociale) est étroitement liée à nos trois premiers besoins fondamentaux et à notre capacité de respecter le 4^{ème} besoin fondamental qu'est le sommeil au travers d'une bonne récupération.

Or, si nous n'avons en moyenne besoin que de 4 à 5 minutes de respiration, 4 à 5 jours d'hydratation et 4 à 5 semaine d'alimentation pour vivre, le sommeil quant à lui est beaucoup plus fluctuant. En effet, certains n'auront besoin que de 5 à 6 heures pour récupérer quand d'autres nécessiteront 9 heures de sommeil.

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

Enfin, il existe de nombreuses personnes (vous en connaissez certainement) qui malgré 9 à 10 heures passées dans les doux bras de Morphée se réveillent fatiguées sans avoir récupéré une once d'énergie.

Le sommeil ... une des nombreuses fonctions de notre corps qui pour bon nombre reste assez mystérieuse mais qui est pourtant Oh combien déterminante en ce qui concerne notre santé.

Nous passons en moyenne (car encore une fois nous ne sommes pas tous égaux en matière de récupération) plus d'un tiers de notre vie, « déconnecté » dans cet Univers qu'est le sommeil. Cet Univers qui est crucial pour de nombreuses fonctions métaboliques, physiologiques.

Que cela soit notre système cardiovasculaire, neurologique, circulatoire, digestif, ... TOUS notre système de Vie est déterminé par cette capacité à dormir, mais surtout à récupérer ... ou pas !

Depuis ces quelques dernières années, avec une très nette augmentation ces 24 derniers mois et l'arrivée d'une crise sanitaire qui en a traumatisé plus d'un, la fréquence des troubles du sommeil s'est très nettement développée, dans toutes les franges de population. Nous savons notamment que les Français par exemple dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans en arrière et que presque 50% des 25 – 45 ans estiment ne pas dormir suffisamment.

Parce qu'il influence notre santé, nos humeurs, les risques d'accidents, il est donc important, que dis-je, crucial, d'en comprendre à la fois le fonctionnement, mais aussi ce qui détermine sa qualité et sa durée.

Quelques exemples de dysfonctionnements liés aux troubles du sommeil :

- *Augmentation du risque cardio-vasculaire*
- *Augmentation des risques de diabète et d'obésité*
- *Augmentation des cancers*
- *Augmentation des risque d'accidents*
- *Baisse de la concentration*
- *Baisse de la mémorisation*
- *Augmentation des risques de dépression*
- ...

Le sommeil est une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil et se déroule sur une succession de cycles approximatifs de 90

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

minutes (entre 60 minutes et 120 minutes). En général sur environ 4 à 6 cycles.

Lors de ces cycles, nous passons progressivement d'une **phase d'éveil** vers un sommeil **lent superficiel** pour glisser lentement vers un sommeil **lent profond** qui sera notre sommeil récupérateur, pour revenir après quelques dizaines de minutes vers un sommeil **lent superficiel** (à nouveau) avant de finir notre cycle par une phase de sommeil **paradoxal**, bien connu en général car c'est la phase durant laquelle nous rêvons, appelée période REM (Rapid Eye Movement), en raison des mouvements oculaires rapides sous nos paupières fermées.

Tout au long de la nuit, ces cycles se répèteront, séparés par des mini-phases de réveils dont nous ne gardons aucun souvenir, les phases de **sommeil lent profond** étant de plus en plus courtes et qui laisseront la place au **superficiel** et au **paradoxal** qui dureront plus longtemps.

C'est donc dans la première partie de la nuit que nous récupérerons le plus et dans la seconde partie que nous rêverons le plus.

Le saviez-vous ?

Le sommeil paradoxal est appelé aussi « sommeil EURÉKA », car c'est pendant celui-ci que notre créativité est à son apogée. C'est la raison je conseille, les jours de repos, lorsqu'il n'y a aucun impératif professionnel, de ne pas mettre le réveil et si l'on se réveille à 6h ou 7h (comme d'habitude), de se laisser bercer et glisser dans une succession de « petits » sommeils paradoxaux, car il s'agit là d'instant magiques, propices à la créativité.

Ce que nous savons moins, c'est que notre sommeil est lié à deux processus fondamentaux que sont :

- Le processus circadien qui permet à l'organisme de se synchroniser sur l'alternance jour-nuit.
- Le processus homéostatique qui permet un équilibre fonctionnel de notre corps et adapte notre « quota » de sommeil profond en fonction des jours précédents.

Le système circadien est propre à tout en chacun avec une rythmicité proche de 24 heures mais cependant des variations personnelles qui peuvent aller jusqu'à quelques dizaines de minutes. Vous l'avez compris, nous n'avons pas tous et toutes les mêmes cycles circadiens et dans un couple, il n'est pas

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

nécessaire de se réveiller ensemble avec le même réveil. Cela peut être négatif pour l'un des deux.

Parmi les facteurs qui nous permettront de le réguler, les **cellules ganglionnaires** situées au niveau de la rétine et qui viendront « impacter » négativement, s'ils sont stimulés tardivement par la lumière (écrans, TV, lumière LED...) notre sécrétion de Mélatonine, cette hormone du sommeil sécrétée par la glande pinéale.

Comme nous le savons, la Mélatonine est sécrétée dans l'obscurité, c'est pourquoi, je vous conseille grandement de laisser votre smartphone hors de la chambre, ou bien de le mettre en mode « Avion » afin d'éviter qu'il ne s'allume dès que vous recevez ces notifications nocturnes souvent commerciales.

Le système d'homéostasie, sera, quant à lui, en grande partie impacté par la gestion de nos besoins fondamentaux vus précédemment et par notre capacité d'adaptation.

Ainsi donc, notre respiration et notre alimentation auront une importance prépondérante dans la gestion de notre sommeil et c'est au travers du non-respect de ces dernières que nous observerons des dysfonctionnements tels que

- Insomnies
- Troubles circadiens
- Apnées du sommeil
- Somnambulisme
- Impatiences

Ces dysfonctionnements sont les plus connus mais ne sont pas forcément les plus fréquents.

Il existe de nombreux troubles fonctionnels méconnus du grand public et qui pourtant perturbent nos vies au quotidien tels que

- Hypersomnies (notamment narcolepsie)
- Bruxisme (je grince des dents)
- Clunching (je serre les dents)
- Somniloquie (je parle pendant mon sommeil)
- Enurésie (je fais pipi au lit)

Parmi ces derniers, il en est un auquel j'attache une attention toute particulière, à savoir le **Clunching** car il est générateur de nombreux maux tels que des névralgies d'Arnold (migraines), des hyper photophobies (réactions à la lumière), des douleurs cervicales, faciales, des prurits auditifs

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

(démangeaisons), des gênes pharyngées (sensation d'avoir quelque chose de coincé dans la gorge), des douleurs ovariennes, ...

Le Clunching défini le fait de passer sa nuit en serrant les dents (sans grincement tel que le bruxisme). Ce contact dento-dentaire permanent viendra exacerber nos nerfs crâniens (au travers du nerf trijumeau) qui seront à l'origine des maux sus cités.

La dépense énergétique lors de ce processus pendant que nous dormons, correspond à un marathon couru dans la nuit (sans en avoir les bienfaits, bien évidemment).

Nous n'avons, malheureusement, en médecine moderne, qu'une approche très Newtonienne (c'est-à-dire curative sans chercher à comprendre la cause) de ce trouble du sommeil. Bon nombre de thérapeute se limitant à prescrire une gouttière nocturne alors que l'origine de ce déséquilibre provient d'un stress émotionnel inconscient et à une programmation neuro-corticale erronée.

Il nous suffirait de « déprogrammer » le serrement de dents et de « reprogrammer » un relâchement des muscles masticateurs. C'est ce que nous appelons une « reprogrammation neuro musculaire ».

La technique :

Collez un peu partout autour de vous, dans la cuisine, dans la chambre, les toilettes, la voiture, sur la TV, sur votre ordinateur, au bureau, ... des pastilles bleues.

Chaque fois que votre regard croise une pastille, pincez vos lèvres (comme le font ces dames pour mettre du rouge à lèvres) en vous disant en conscience « je me détend et je relâche les tensions musculaires ».

(Il est important de comprendre qu'il nous est impossible de serrer les dents quand on pince ses lèvres. Il s'agit là d'un mécanisme de sécurité).

Faites cela pendant 45 jours, c'est le temps qu'il nous faut pour reprogrammer de nouvelles voies neuronales.

A force de répétition, votre cerveau associera la couleur au relâchement musculaire et tout simplement, chaque fois que votre regard croisera ensuite cette couleur (le ciel, une fleur, une voiture, ...), vos tensions musculaires s'apaiseront. Gardez juste une pastille face au lit afin de la voir en vous couchant.

Parmi les facteurs qui viendront perturber notre sommeil, nous retrouveront :

- La respiration trop souvent inversée chez 95% d'entre nous (comme nous l'avons vu) et qui se reproduira le plus naturellement du monde (et oui ... nous sommes programmés) lors de nos phases de sommeil superficiel et paradoxal.

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR » par Sylvère Caron

- L'alimentation, notamment la mauvaise gestion de la dissociation alimentaire (le 5^{ème} pilier de l'alimentation) qui viendra entretenir une activité nocturne de digestion.
- La température corporelle souvent trop élevée par notamment la digestion. À un moment de la journée où notre corps doit voir sa température s'abaisser d'environ 1 degré, TOUT ce qui maintiendra une température élevée sera un frein au sommeil (la digestion, le sport le soir, le bain chaud avant de se coucher, ...)
- Nos émotions à l'origine de notre stress inconscient, et nous comprendrons dans le chapitre qui y est consacré, pourquoi ces dernières interfèrent avec notre capacité à récupérer et surtout COMMENT y remédier. Nous comprendrons l'impact des peurs et du Cortisol et pourquoi en cette période de crise sanitaire que nous vivons depuis début 2020, il y a une recrudescence de troubles du sommeil.

À savoir :

L'apnée du sommeil, contrairement à ce que la médecine contemporaine (qui est une médecine curative et non pas préventive) nous décrit, n'est pas un trouble réservé aux personnes avec surcharge pondérale ou trop avancée en âge. J'ai récemment rencontré lors d'une de mes conférences sur le sommeil pour des cabinets d'Expertise-comptable à Paris, un auditeur qui m'avoua souffrir d'apnée alors qu'il n'avait que 40 ans, était sportif et était épais comme un sandwich SNCF.

L'âge et le poids ne sont pas de facteurs causaux, mais seulement des facteurs aggravants.

Les apnées du sommeil sont liées à plusieurs facteurs simultanés que sont :

- *Une respiration inversée paradoxale (d'où la nécessité de la reprogrammer).*
- *Une dystonie neurovégétative, c'est-à-dire un déséquilibre du système neurovégétatif responsable de notre vie autonome (rythme cardiaque, péristaltisme intestinal ...). La cohérence cardiaque étant un excellent moyen de rééquilibration.*
- *Une atonie et un déséquilibre de la loge viscérale du cou (larynx).*
- *Enfin des tensions faciales, membraneuses de cette même loge viscérale.*

Vous l'aurez compris, notre sommeil est notre meilleur ami, c'est en grande partie grâce une bonne gestion de celui-ci que nous pouvons « performer »

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »
par Sylvère Caron

notre vie, tout comme les sportifs de haut niveau l'utilisent pour optimiser leurs performances.