

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »

par Sylvère Caron

BIENVENUE.

Bienvenue dans cette formation , dans ce programme innovant qui nous concerne toutes et tous, car qui que nous soyons, quoi que nous fassions, d'où que nous venions, ... nous dormons !

Cette formation numérique est un programme complet sur la compréhension des mécanismes de fonctionnements physiologiques du sommeil, avec une approche très innovante, holistique.

Grâce à une prise de conscience progressive de nos mécanismes de fonctionnement cette formation vous permettra :

- 1/ D'améliorer votre qualité de récupération
- 2/ De ressentir et de connaître votre corps.
- 3/ De vous apporter un mieux-être au quotidien.
- 4/ De performer votre santé et votre mieux-être
- 5/ De prévenir les risques de pathologies
- 6/ De rétablir très rapidement plus de bien-être dans votre corps et dans votre tête.

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »

par Sylvère Caron

QUELQUES PRÉSENTATIONS

Avant tout, permettez-moi de me présenter.

Je m'appelle Sylvère Caron, je suis kinésithérapeute (physiothérapeute pour nos amis Suisse) et Ostéopathe DO de formations initiales.

Après avoir suivi en tant que Kiné et Ostéo du sport de nombreux sportifs de haut niveau (L1 en football, TOP 14 en Rugby, Bodybuilders, Catcheur WWE, ...), des artistes internationaux lors de leurs passages en France et après de nombreuses formations en Psychobiologie, en Nutrition, en Posturologie ou plus récemment en Coaching (Techniques Cognitivo-Comportementales et PNL), j'ai parallèlement à tout cela, en 2003, démarré mon activité de Consultant formateur.

Conférencier et auteur des livres « Le pouvoir de tout changer » et de « Sur le délicat chemin du bonheur », je travaille à temps plein comme consultant pour de grands groupes Internationaux, en France, en Belgique et en Suisse dans de nombreux domaines tels que la Santé au travail, la Communication, le Management et je forme du personnel soignant en France et en Suisse.

Mes interventions en entreprises tournent bien sûr autour de l'humain.

- Prévention des TMS
- Gestion du stress et neurosciences
- Neuromanagement
- Postures et émotions
- Mieux-être et performances
- Gestes et postures
- ... et bien d'autres sujets (sur demande)

Parallèlement à tout cela, je suis ambassadeur en Suisse de la World League for the Right to Happiness (Ligue Mondiale pour le Droit au Bonheur), organisation philanthropique internationale qui travaille sous les directives de l'ONU afin de faire entrer le Droit au Bonheur comme droit inaliénable à tout être vivant, dans les constitutions de états, des parlements et dans les textes officiels.

Enfin, j'anime de nombreux webinaires gratuits, visibles sur mon site www.sylverecaron.com sur lequel vous aurez accès à mon blog

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

alorschangeons.com et ma chaîne Youtube qui nous parle de nous et de nos modes de fonctionnement.

Autant dire que l'Humain, le Bonheur, le Mieux-être sont pour moi les règles SINEQUANONE de notre épanouissement et que je vais dans cette formation vous parler de ce qui est le plus important, je vais vous parler de ... vous-même !

LE PROGRAMME

Cette formation se déroule sur 11 vidéos.

Ces 11 vidéos ont été préparés de telle façon que l'apprentissage puisse se faire progressivement afin de bien les intégrer et de pouvoir revenir régulièrement dessus si besoin est.

Cependant, nous n'avons pas tous le même rythme, les mêmes disponibilités. Aussi chacun pourra le faire comme bon lui semble, à son propre rythme.

Il vous sera possible de revenir en arrière et de regarder autant de fois que souhaité certains modules afin de bien les intégrer.

Ce programme est le vôtre et vous l'aurez toujours à votre disposition. Il n'est PAS limité dans le temps.

Le déroulé :

Vidéo 1 : Introduction et chiffres

Vidéo 2 : Les mécanismes du sommeil

Vidéo 3 : Les processus d'autorégulation

- Circadien
- Homéostasique

Vidéo 4 : Les processus neurophysiologiques

- Cellules ganglionnaires

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »

par Sylvère Caron

- Mélatonine
- Gènes horloge

Vidéo 5 : Le sommeil et nous

- Métabolisme
- immunité
- le rêve

Vidéo 6 : Les troubles du sommeil

- insomnies
- hypersomnies
- apnées

Vidéo 7 : Les troubles du sommeil (partie II)

- troubles circadiens
- parasomnies (somnambulisme, bruxisme, somniloquies, terreurs nocturnes, énurésie, sexsomnies)
- Impatiences
- Clunching

Vidéo 8 : Les facteurs perturbants

- respiration
- alimentation
- température corporelle
- émotions (cortisol)
- la lumière
- les médicaments

Vidéo 9 : Quoi faire pour bien dormir ? (partie I)

- respiration
- dissocier les aliments
- éviter les IG élevés le soir (cortisol)

Vidéo 10 : Quoi faire pour bien dormir ? (partie II)

- baisser la température corporelle
- libérer ses émotions
- dormir dans le noir
- Attention aux médicaments

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

Vidéo 11 : Conclusion

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

LE FANTASTIQUE POUVOIR D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Par Sylvère Caron
sylverecaron.com

Le sommeil, une fonction encore mystérieuse, mais déterminante pour notre santé.

Un des éléments clés dans notre capacité d'adaptation émotionnelle, posturale ou environnementale, car nous passons près d'un tiers de notre vie assoupi.

Parce que le sommeil influence la santé et les risques d'accidents, il est essentiel de comprendre ce qui en détermine précisément la qualité ou la durée. Avec l'essor des neurosciences, les progrès s'accélèrent. De quoi affirmer, encore plus fermement, l'importance d'une bonne nuit de sommeil car il impacte notre mémoire, notre apprentissage, notre métabolisme, notre immunité.

Il est donc crucial pour de nombreuses fonctions biologiques.

Les principales pathologies liées aux troubles du sommeil



Mais une altération du sommeil entraîne aussi :

- Une baisse de la concentration,
- Une baisse de la mémorisation,
- De l'irritabilité,
- Des dépressions,
- Des prises de poids ...

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

Le sommeil et nous :

Plus de 66 % des Français souffrent de troubles du sommeil.



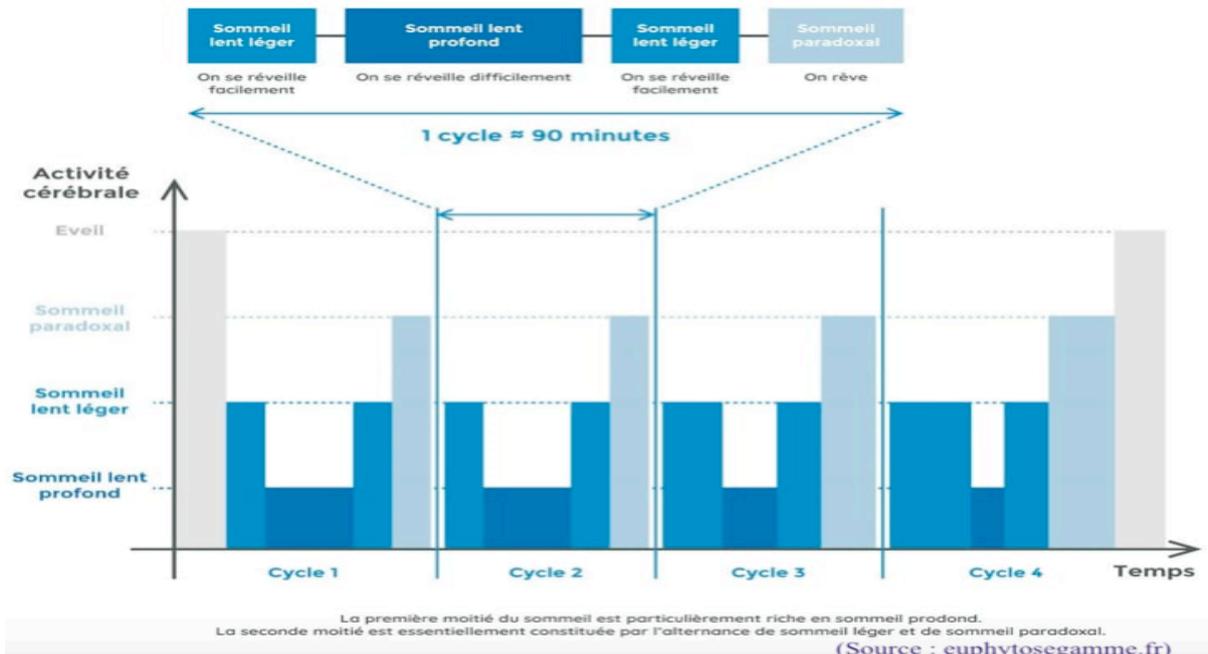
Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil.

Lent superficiel (léger), lent profond, paradoxal, les visages du sommeil sont multiples.

Schématiquement, le sommeil correspond à une succession de 3 à 6 cycles successifs, de 60 à 120 minutes chacun.

Un cycle est lui-même constitué d'une alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal.

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



Le sommeil lent superficiel (léger) est une phase de transition de quelques minutes, séparant la veille et le sommeil.

Elle est suivie par une phase de **sommeil lent profond** qui dure plusieurs dizaines de minutes et qui est notre sommeil réparateur.

Le sommeil paradoxal correspond à une période durant laquelle l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil. Il est aussi appelé période REM (*Rapid Eye Movement*), en raison de fréquents mouvements oculaires rapides (sous les paupières fermées).

Le rythme de sommeil varie en premier lieu au cours d'une même nuit : schématiquement, les premiers cycles sont essentiellement constitués de sommeil lent profond, tandis que la fin de nuit fait la part belle au sommeil paradoxal. Et si la nuit précédente a été mauvaise, le sommeil lent sera d'autant plus profond la nuit suivante.

L'endormissement est un phénomène complexe

Le sommeil ne survient pas qu'en raison d'un état de fatigue. L'hygiène de vie (notre capacité d'adaptation), les consommations (alcool, substances excitantes...), l'environnement immédiat (lumière, bruit...) peuvent influencer la capacité d'un individu à s'endormir.

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »

par Sylvère Caron

Le sommeil est lié à 2 processus distincts :

- Le processus homéostatique (*Processus physiologique qui permet de maintenir un équilibre nécessaire à un fonctionnement normal*), qui accroissent le besoin du sommeil à mesure que la période de veille se prolonge. Il se fait notamment au travers de la gestion de nos besoins fondamentaux (c'est notre capacité d'adaptation).

- des processus circadiens, qui visent à synchroniser l'organisme et le sommeil sur l'alternance jour-nuit.

Physiologiquement, le rythme circadien est propre à chacun : avec une rythmicité proche de 24 heures, il varie en réalité de quelques dizaines de minutes d'un individu à l'autre.

Il se fait notamment au travers de nos ganglions réticulés de l'œil *qui reçoivent l'information visuelle provenant des photorécepteurs pour les transmettre au cerveau, via notamment le nerf optique* (mélatonine – tige pituitaire). D'où l'importance de l'obscurité car ils ont essentiellement pour rôle de transmettre l'information sur l'alternance jour-nuit à des structures cérébrales impliquées dans d'autres fonctions. Néanmoins, l'usage tardif d'écrans ou de lumière LED, riches en lumière bleue, stimule ces cellules et perturbe le sommeil.

La mélatonine, appelée communément hormone du sommeil, elle est produite en situation d'obscurité, en début de nuit, par la glande pinéale (ou épiphyse), située à l'arrière de l'hypothalamus. A l'inverse, lorsque les cellules rétiniennes perçoivent la lumière, sa synthèse est inhibée. Lorsqu'elle est libérée en début de nuit, elle favorise le déclenchement du sommeil. Avec le vieillissement, la production de mélatonine est de moins en moins efficace. C'est ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge.

Parallèlement, la diminution de la durée de sommeil perturbe le rythme circadien qui régule la synthèse de certaines hormones comme le cortisol ou l'hormone de croissance, impliquées dans le métabolisme du glucose.

Les troubles du sommeil, fléau des sociétés modernes...

Les pathologies liées au sommeil rassemblent à la fois des troubles spécifiques

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

du rythme du sommeil et des affections d'origines diverses qui se manifestent lors du sommeil :

Estimées en médecine occidentale à 33% de la population, il y a en fait beaucoup plus de gens qui souffrent du sommeil (on l'estime à 66%) si l'on considère certains troubles.

Les insomnies

Il n'existe pas une, mais des insomnies : certaines sont ponctuelles, d'autres chroniques. Certaines sont caractérisées par des difficultés d'endormissement, d'autres par des réveils nocturnes ou par une sensation de sommeil non récupérateur. Elles se distinguent également par la nature de leurs facteurs déclenchants : facteurs cognitifs ou somatiques internes, ou facteurs extérieurs perturbant le déclenchement ou le maintien du sommeil (hygiène de vie, lumière, utilisation tardive d'écrans ou pratique tardive du sport, prise de certains médicaments...).

Les hypersomnies et narcolepsie

L'hypersomnie se caractérise par un besoin excessif de sommeil et des épisodes de somnolence excessive durant la journée, malgré une durée de sommeil normale ou élevée. C'est un symptôme qui touche plus de 5% de la population adulte. Parmi les différents types d'hypersomnie, la narcolepsie, encore appelée maladie de Gélineau, est un trouble de l'éveil rare qui touche 0,026 % de la population et se déclenche essentiellement chez les adolescents et les jeunes adultes. Cette maladie sévère, d'origine auto-immune probable, se manifeste par des accès brutaux et irrépessibles de sommeil au cours de la journée.

Les troubles du rythme circadien

Ces troubles surviennent suite au dérèglement de notre horloge biologique. Ceux qui n'ont pas sommeil avant une heure avancée de la nuit présentent un retard de phase, tandis que ceux qui souffrent d'un syndrome d'avance de phase ont des difficultés à rester éveillées au-delà de 19h. Généralement, ces personnes ont un rythme circadien voisin de 25 heures, au lieu des 24 heures habituelles. Dans tous les cas, ces troubles sont liés à la perturbation de la chronobiologie et peuvent, en conséquence, engendrer des répercussions somatiques diverses.

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

L'apnée obstructive du sommeil

L'apnée du sommeil est un trouble respiratoire dont la fréquence **augmente** avec l'âge, le surpoids et, a fortiori, l'obésité. Durant la nuit, de courtes apnées (de quelques millisecondes à quelques secondes) surviennent en raison de l'obstruction de la gorge par la langue et par le relâchement des muscles du pharynx. Elles aggravent à terme le risque cardiovasculaire et favorisent, de par les micro-éveils qu'elles induisent, une fatigue et une somnolence diurne. Elles sont de plus liées à une dystonie neuro-végétative (déséquilibre systèmes sympathique / Parasymphatique) et à des tensions anormales du système membraneux. Encore une fois, l'âge et le surpoids sont des facteurs **aggravants** et non pas causaligiques.

Les parasomnies correspondent à un ensemble de phénomènes anormaux se produisant lors de la phase de sommeil lent profond ou lors du sommeil paradoxal.

Au cours du sommeil lent profond, les parasomnies les plus fréquentes sont le somnambulisme, le bruxisme (grincement des dents), la somniloquie (paroles), les terreurs nocturnes (fréquentes chez les enfants, à cheval entre le somnambulisme et la somniloquie) ou l'énurésie (pipi au lit).

Moins connue et beaucoup plus fréquente, le **Clunching** qui est un phénomène de serrement de dents lié au stress inconscient et qui vient déséquilibrer le système neurovégétatif en créant des migraines (Arnold), des hyperphotophobies, des gênes à la déglutition, des démangeaisons du conduit auditif, ...

Le syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (impatiences ou maladie de Willis-Ekbom) est caractérisé par un besoin irrépessible de bouger les jambes, associé à (ou provoqué) par des sensations désagréables au niveau des membres inférieurs : on parle parfois d'« impatiences ».

Les facteurs qui perturbent notre sommeil

Alors que les Français dorment de moins en moins bien, il existe une multitude de facteurs expliquant une difficulté à dormir. Si certains sont bien connus (rythme de travail, sommeil décalé, décalage horaire, stress...), d'autres sont en revanche plus inattendus.

« LES CLÉS MÉCONNUES D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR »

par Sylvère Caron

La respiration ?

Elle intervient à plusieurs niveaux.

Tout d'abord, une bonne respiration le soir au coucher viendra réguler les taux de cortisol dans le sang et nous permettra, en nous mettant dans le moment présent de pouvoir sans encombre franchir les portes du sommeil. Il est donc important de faire des exercices respiratoires en conscience au moment où l'on va se coucher.

De plus, l'ancrage dans une respiration paradoxale nous amènera en phase superficielle et paradoxale à reprendre cette respiration a-physiologique qui sera à l'origine de bon nombre de désagréments, notamment un mauvais pompage hépatique et des douleurs toxiques au réveil.

Savez-vous qu'il existe des aliments coupables d'un mauvais sommeil ?

Certains aliments plus difficiles à digérer augmentent les difficultés à s'endormir. C'est le cas notamment des protéines (viandes rouges) ou des lipides (fritures, chips, beignets...). Si vous souhaitez en consommer, plus le repas sera pris tôt, moins l'impact sur le sommeil sera alors marqué.

De plus, la mauvaise association alimentaire le soir (protéines / Céréales) nécessitant des pH différents (acide / alcalin) ne permettra qu'une digestion lente qui continuera dans la nuit. De fait notre corps dort mais ne récupère pas. Enfin, il est important d'éviter toute alimentation qui créera des inflammations cellulaires (acidifiante, à index glycémique élevés) qui seront autant de freins à un bon sommeil et une bonne récupération.

Savez-vous que la température corporelle génère des troubles du sommeil ?

Combien de personnes prennent un bain chaud le soir pour se détendre ou boivent une tisane chaude pensant mieux glisser dans le sommeil.

A ce moment de la journée où notre température corporelle doit descendre d'environ 1 degré, tout ce qui fera monter la température (bain chaud, infusion, sport, repas chargé, ...) viendra nous empêcher de dormir ou de récupérer.

Il est donc important de prendre un bain ou une douche fraîche (pas froide), de manger léger, et d'éviter le sport le soir.

L'importance de nos émotions.

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

Si nous sommes débordés par nos émotions (négatives) ou par nos peurs, celles-ci seront génératrices de sécrétion de Cortisol (l'hormone du stress) qui viendra être un frein majeur à notre récupération nocturne.

Il est donc important d'apprendre à libérer ses émotions pour notre sommeil (mais pas que).

Savez-vous pourquoi il faut supprimer la lumière bleue pour bien dormir ?

Ces dernières années, les écrans ont envahi nos vies, de l'ordinateur au travail jusqu'au portable qu'on regarde avant d'aller se coucher. Les écrans LED sont connus notamment pour émettre une lumière bleu-violet, dont la longueur d'onde est réputée pour modifier le rythme circadien.

Cette « lumière du jour » inhibe la synthèse de mélatonine, l'hormone du sommeil du fait qu'elle vient stimuler nos ganglions réticulés de la rétine.

Le simple fait de porter des lunettes anti-lumière bleue durant les trois heures précédant le coucher permettrait de gagner en moyenne 24 minutes de sommeil.

C'est la raison pour laquelle il est conseillé de mettre ses téléphones portables sur mode avion la nuit afin d'éviter les notifications visuelles au travers de la lumière du téléphone qui s'allume.



sylverecaron.com