Sommeil, mon précieux !

Bien dormir… voilà qui est essentiel pour être en bonne santé ! C’est néanmoins devenu un luxe... Le stress qu’a induit cette année 2020 a rendu les troubles du sommeil encore plus nombreux. Comment faire quand on n’en peut plus de compter les moutons ????

Notre corps est fait pour fonctionner en deux temps : une phase active et une phase de sommeil. Durant cette dernière, l’organisme régule un tas de fonctions physiologiques. Le sommeil est ainsi indispensable pour le métabolisme, l’immunité et l’endurance. Des études récentes ont montré qu’un manque de sommeil de qualité représente un risque accru de prise de poids, des rides, de maladies cardiovasculaires, de processus inflammatoires, voire même de cancer1.

Il est donc important de respecter cette phase de sommeil. Si le **nombre d’heures** nécessaires est très variable d’une personne à l’autre, le rythme est également important : dormir la nuit et à des **horaires réguliers** permet à notre organisme d’être en accord avec nos horloges biologiques, ce qui permet ensuite un fonctionnement optimal du corps tout entier.

Seulement voilà, parfois, on veut dormir, mais on n’y arrive pas, ou pas bien… Que faire ???

Premièrement, ne pas envoyer de messages contradictoires à nos fameuses horloges. Les **écrans** sont une source de lumière et il faut les éviter à l’heure où l’absence de soleil induit la production de mélatonine, l’hormone du sommeil.

Par l’**alimentation** aussi : manger protéiné le soir empêche le tryptophane de pénétrer dans notre cerveau. Or, c’est à base de cette acide aminé que nous produisons la mélatonine. Nous avons bien évidemment besoin de protéines, mais il faut les consommer majoritairement au petit déjeuner et au dîner. Au souper, consommez majoritairement des glucides : légumes, céréales complètes, pommes de terre… L’apport suffisant en oméga-3 serait aussi lié à un sommeil de qualité, notamment chez les enfants2. Ne négligez donc pas votre consommation de petits poissons gras et d’œufs de filière oméga-3.

Pratiquer une **activité physique** est également important, mais l’éviter à des heures trop proches du coucher !

Malgré le respect de ces règles de base, le stress peut perturber notre qualité de sommeil, notamment par l’élévation des taux de cortisol. C’est ce qu’on appelle le burn-in. Certaines plantes peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil dans ce cas, comme l’ashwaganda 1 ou les extraits de safran3.

Dans d’autres cas, on peut avoir recours La valériane améliore également la qualité du sommeil, dans la population plus générale4. Quant à l’esscholtzia, elle se positionne plutôt sur les problèmes d’endormissement.

Deshpande A et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled study to evaluate the effects of ashwagandha (Withania somnifera) extract on sleep quality in healthy adults. Sleep Medicine, 2020 August, 72 : 28-36

Liu J et al., The meidating role of sleep in the fish consumption – cognitive functioning relationship : a cohort study. Scientific reports, 2017 Dec 21; 7(1).

Lopresti AL et al., Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Journal of Clinical Sleep Medicine, 2020 February 14.

Sommeil

Souffrez-vous de Reveils noctures ?

* Vers 3-4h du matin ?
* Début de nuit ?
* Avec Cogitations ?

Souffrez Vous de Problèmes pour vous endormir ?

Parler en à votre Pharmacien