



L'importance du sommeil

VIDÉO DE BASE N°3

Les publications sur le sujet sont extrêmement nombreuses : de quoi s'y perdre et « user » le sujet avant de l'avoir analysé. Depuis longtemps, les scientifiques se sont penchés sur le sujet. Même s'il en reste beaucoup à découvrir, on peut affirmer qu'aujourd'hui les données de base sur le fonctionnement de cette incontournable phase de notre vie sont bien établies.

Comme d'habitude, nous orientons nos conseils sur les conséquences relatives à l'intelligence émotionnelle.

RAPPEL DES DONNÉES DE BASE

- On préconise **entre 7 et 9H de sommeil** avec des horaires réguliers,
- **4 français sur 10** sont victimes de troubles du sommeil,
- **La qualité du sommeil a tendance à se dégrader avec l'âge** par suite de la diminution de production de mélatonine,
- Le sommeil se déroule par **une succession de cycles (de 4 à 6)**, chacun durant environ 90 minutes et comprenant 4 phases :
 - **L'endormissement avec un sommeil léger,**
 - **Le sommeil confirmé,**
 - **La phase de sommeil profond,**
 - **La phase de sommeil paradoxal.**
- À noter que les phases de **sommeil profond se déroulent principalement durant les 2 premiers cycles** et le sommeil profond est le plus régénérateur,
- De nombreux facteurs interviennent sur la qualité du sommeil :
 - **Bonne aération de la chambre,**
 - **Absence de lumière,**
 - **Température fraîche** (pas plus de 20° et si possible moins),
 - **Un repas du soir léger,**
 - **Pas d'activités sportives au-delà de 18H,**
 - **Pas d'exposition aux écrans** (TV, PC, Smartphone) au moins 1 heure avant le coucher car la lumière bleue bloque la sécrétion de mélatonine,
 - **Le moins de bruit possible,**
 - **Un bon matelas** (à changer au maximum au bout de 10 ans),
 - **Une activité mentale réduite** (faites le nécessaire pour éliminer le stress)
 - **...de nombreux autres conseils existent** (aromathérapie, respirations, méditation...). Vous pouvez à ce sujet consulter notre site web www.intelemotion.fr, (publications naturopathie, le sommeil : <https://intelemotion.fr/wp-content/uploads/2019/10/sommeil.pdf>).



LES PRINCIPAUX EFFETS DU DÉFICIT DE SOMMEIL

La liste des effets délétères prendrait des pages : fatigue chronique, vieillissement, prise de poids, douleurs musculaires, diminution de l'immunité, altération des fonctions mentales et cognitives...

Tout naturopathe vous dira que le bon sommeil demeure la préconisation de première intention car c'est le principal facteur de régénération du corps et du mental.

ET SUR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ?

Il s'agit probablement de l'effet le plus immédiat. Vous avez souvent constaté qu'il suffit d'une mauvaise nuit de sommeil pour avoir beaucoup de mal à contrôler ses émotions avec un fort niveau d'hypersensibilité.

En effet, l'activité du cerveau est intense la nuit car il travaille sur sa maintenance :

- C'est durant votre sommeil **qu'il se nettoie**,
- **L'hippocampe se restructure** en éliminant les informations inutiles et en transférant dans la mémoire longue les autres. **Bref, votre disque dur se restructure pour assurer un bon service au réveil**,
- **L'énergie cellulaire fonctionne à plein rendement** en assurant un bon métabolisme qui va notamment favoriser la **neurogénèse** (nombre de neurones et multiplication des connexions),
- **L'amygdale est mieux régulée**,
- **Les « bons » neurotransmetteurs sont produits.**

Globalement, vous avez déjà vu avec les premières vidéos et allez continuer à apprendre avec les suivantes que le sommeil permet **une meilleure maîtrise des 6 composantes de votre intelligence émotionnelle pour de multiples raisons.**

À ce sujet, il faut savoir qu'une dette de sommeil ne se rattrape pas : abréger ses nuits durant la semaine et faire la « grasse matinée » le week-end non seulement ne sert à rien mais est très préjudiciable car la gestion du sommeil sera longuement déstructurée.

Pareillement, la prise d'anxiolytique (sauf ponctuellement en cas d'évènement grave) **peut créer une dépendance** alors qu'il existe de nombreuses méthodes naturelles pour optimiser ce potentiel de régénération.

CONCLUSION

La reconquête d'un sommeil de qualité est la base d'un bon apprentissage de la maîtrise de l'intelligence émotionnelle. Comme, en plus, votre santé et votre longévité y gagneront, investissez-vous en cette matière.

