

LE SOMMEIL et ses TROUBLES



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Nature's Plus.

DIET HORIZON



DEFINITION DU SOMMEIL

- **Sommeil** = état naturel de perte de conscience (sans perte de la réception sensitive) du monde extérieur
- avec diminution progressive du tonus musculaire, survenant à intervalles réguliers



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

2

Les causes du sommeil

Associé à la fatigue, le sommeil est naturellement induit :

- par l'arrêt de sécrétion d'histamine, neurotransmetteur permettant au cerveau de rester en éveil.
- par le cycle nycthéméral lié aux stimuli : durée du jour, baisse de la luminosité (production de mélatonine) et baisse de la température corporelle (due en partie à la tombée de la nuit).

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

3

Les phases de sommeil

- La durée du sommeil est variable, légèrement plus courte chez les hommes
- Au cours de la nuit, **trois à cinq cycles** de sommeil de 90 minutes, avec cinq phases distinctes par cycle :
 - les quatre premières : **Sommeil à Ondes Lentes** (SOL), les mesures électriques étant très faibles (EEG)
 - la cinquième : **Sommeil Paradoxal** où le sujet rêve.

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Pathologies du sommeil

Des chiffres:

- Somnolence diurne excessive: 8 % de la population,
- 20 à 30 % de la population souffre d'insomnie peu sévère
- 5 à 15 % de la population souffre d'insomnie sévère
- 15 à 20 % des adultes utilisent occasionnellement des somnifères, 10 % régulièrement.
- La somnolence diurne et les hypersomnies sont moins bien connues ; chez les 30-60 ans, 9 % des hommes souffrent du syndrome d'apnée du sommeil, 4 % chez les femmes

DISTRIBUTION
matériellement votre

Conséquences

- Augmentation des arrêts de travail (31% contre 19% chez les bons dormeurs) et des accidents de travail (8 % contre 1 %).
- Au moins 8 % des insomnies sont d'origine professionnelle.
- 20% des accidents de la route (pays industrialisés) sont attribuables à des endormissements au volant ; un tiers des accidents de la route en France (1ère cause)

DISTRIBUTION
matériellement votre

- Mauvaise qualité du sommeil pourrait rendre plus sensible à certaines infections.
- Manque de sommeil semble corrélé avec la survenue d'un diabète, d'une obésité, d'une hypertension artérielle et le risque de survenue de maladies cardio-vasculaires.

NATURAL
DISTRIBUTION
matériellement votre

7

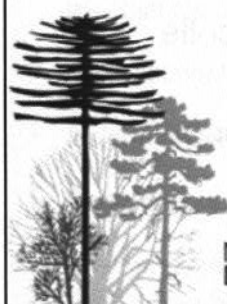
Conseils d'hygiène du sommeil

- A éviter avant le coucher: les activités stimulantes (sports, activités intellectuelles), la prise de stimulants (caféine, nicotine, alcool), la prise de boissons (entraînant des réveils nocturnes pour la miction), de repas copieux, les siestes (notamment après une mauvaise nuit de sommeil).
- Maintenir un environnement calme, relaxant et confortable avant le sommeil : lecture, musique, bain ou douche, température ambiante aux alentours de 18 °C; humidifier l'atmosphère
- Apprendre à connaître les signes de fatigue indiquant l'imminence d'un cycle du sommeil et ne pas retarder l'heure du coucher.
- Obscurité (resynchronise la mélatonine, hormone du sommeil)
- Eteindre son portable!
- Changer de literie (10 ans vs 14 ans actuels)= gain de 53 mn de sommeil.

NATURAL
DISTRIBUTION
matériellement votre

8

LE STRESS



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Nature's Plus.

DIET HORIZON



Santé mentale (9 items)

- 1. Au cours d'une semaine de travail ordinaire, il y a des moments où je me sens tellement exaspéré que je me dis que la vie ne mérite pas tant d'effort
- 2. Durant mon travail, je m'interroge sur mes capacités
- 3. Je ne me sens pas tranquille
- 4. Je manque de repos
- 5. Je me sens tendu



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

- 6. Quand des problèmes apparaissent dans mon travail, je suis pris par un sentiment de panique ou de perte de confiance
- 7. J'ai tendance à m'inquiéter
- 8. Je me suis trouvé durant une durée assez longue, dans un état de mélancolie sans raison apparente
- 9. Même pendant les vacances je pense beaucoup à mes problèmes au travail



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Santé physique (7 items)

- 1. J'ai des difficultés pour m'endormir
- 2. J'ai des maux de tête
- 3. Je me sens fatigué
- 4. J'ai des pertes de désir sexuel
- 5. J'ai des sensations de picotements
- 6. J'ai du mal à me lever le matin
- 7. J'ai des étourdissements



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Stress: les facteurs (1/2)

- Les médecins ont relevé de nombreuses sources de stress
 - Situations nouvelles bouleversant le quotidien
 - Charges de travail, délais de plus en plus courts, travail dans l'urgence...
 - Incertitude concernant le rôle, la place dans l'entreprise, les tâches et les objectifs ...
 - Conflits latents avec collaborateurs, fournisseurs
 - Isolement dans son travail, culte de la performance
 - Participations aux réunions, prise de parole en public
 - Environnement: bruit, voisinage, promiscuité professionnelle ...

inattenduement votre

Stress: les facteurs (2/2)

L'usage des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC)

- Une information de tous en « temps réel », est en lui-même générateur de stress: motivation ou agression
- Le dosage entre l'oral et l'écrit...n'est plus maîtrisé
- Le temps de la vie privée et celui de la vie professionnelle se confondent de façon intrusive
- Des technologies plus subies que maîtrisées... sources de mal-être
- Le dialogue social devient souvent un dialogue d'experts à la place d'un dialogue ancré dans les réalités humaines

« UNE DESHUMANISATION DES RAPPORTS HUMAINS »



**NATURAL
DISTRIBUTION**
inattenduement votre

Les trois phases de stress

- Installation
- Tentative de résistance
- Epuisement

« Il faut faire le diagnostic à temps »

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

15

Stress: les trois phases (1/2)

- *Phase d'alarme*

Accélération du rythme cardiaque, chute de tension et du tonus musculaire, troubles digestifs, maux de tête, manque de récupération pendant le sommeil...

« A ce stade, l'individu fait face »

- *Phase de résistance*

L'individu n'a pas le choix, il s'adapte toujours plus mais les réserves d'énergie ne cessent de baisser et le corps ne parvient pas à récupérer

Troubles du sommeil, diminution des relations sexuelles et relationnelles, plus grande émotionnalité...

« A ce stade, l'individu pense faire face alors qu'il est en danger »

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

Stress: les trois phases (2/2)

- *Phase d'épuisement*

Le stress devient chronique.

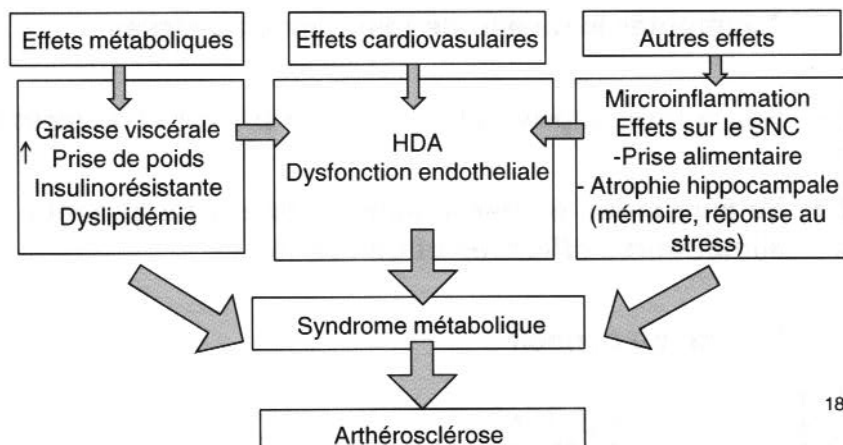
Surviennent des pathologies fonctionnelles, organiques et psychologiques:

- usure prématurée du système cardio-vasculaire...
- porte d'entrée à toutes les maladies...
- consommation d'alcool, de tranquillisants et autres somnifères...
- mal de vivre, voire une perte de l'envie de vivre et des pleurs, une absence de projets, de projection sur l'avenir...

« A ce stade, l'individu ne fait plus face...est contre-productif pour lui-même, son entreprise ... »

Le stress chronique impacte la santé en profondeur (Pr M.Duclos)

↑ Cortisol, insuline, catécholamines (adrénaline;..)



18

« Les conséquences se traduisent généralement par des altérations du caractère, des troubles du sommeil et des douleurs multiples liées aux surmenages ostéoarticulaires, microtraumatismes, tensions musculaires...des TMS »



NATURAL
DISTRIBUTION
matériellement votre

19

Comment agir?

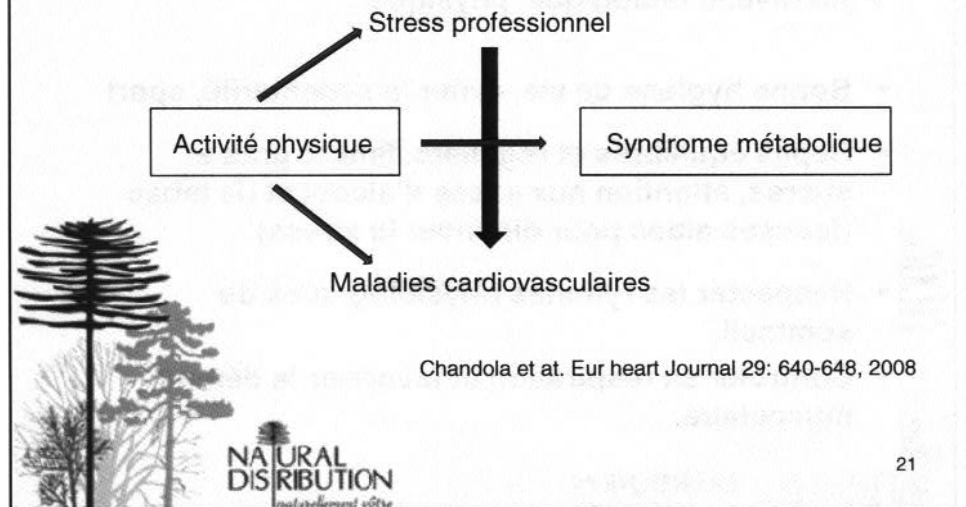
- **Augmenter le niveau de résistance au stress**
- **Supprimer, si possible, le facteur principal de stress**
- **Se faire aider, en particulier par des compléments alimentaires efficaces et de qualité**
- **Qualité du conseil**



NATURAL
DISTRIBUTION
matériellement votre

20

L'activité physique (AP) diminue le stress, et ses conséquences cliniques



Effet d'une session d'exercice sur la cognition

Facilitation de multiples processus cognitifs sur la cognition

- ↑ Vitesse de réponse (sans ↑ taux d'erreurs)
- ↑ Justesse de réponse
- Facilite processus cognitifs (résolutions de problèmes)
- Mémoire de travail:
 - améliore la capacité à bloquer l'information non nécessaire et à sélectionner la réponse à l'information liée à la tâche

Tomporowski P. Acta Psychologica 112(3): 297-324, 2003

22

Stress: sa gestion préventive

➤ Au niveau biologique, physique :

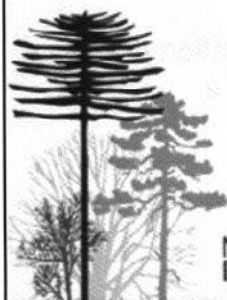
- Bonne hygiène de vie, éviter la sédentarité, sport
- Repas équilibrés et réguliers, limiter gras et sucres, attention aux excès d'alcool et de tabac (fausses aides pour diminuer le stress)
- Respecter les rythmes physiologiques du sommeil,
- Contrôler sa respiration et favoriser la détente musculaire.



DISIRIBUTION
naturellement votre

23

LA DIGESTION et ses TROUBLES



NATURAL
DISIRIBUTION
naturellement votre

Nature's Plus.

DIET HORIZON

Life of the desert 24

DÉFINITION DE LA DIGESTION

La **digestion** est le processus au cours duquel un organisme vivant :

- reçoit du milieu extérieur des aliments (eau, molécules organiques et minéraux)
- les modifie afin de les transformer en nutriments et sélectionne les éléments assimilables ou non.



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

25

La digestion se réalise dans le **système digestif** qui :

- scinde les aliments ingérés et les transforme en molécules suffisamment petites (nutriments) pour être absorbées dans la circulation sanguine,
- transfère de l'eau et des électrolytes de l'extérieur vers l'intérieur de l'organisme,
- élimine les résidus non digérés des aliments par les fèces.



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

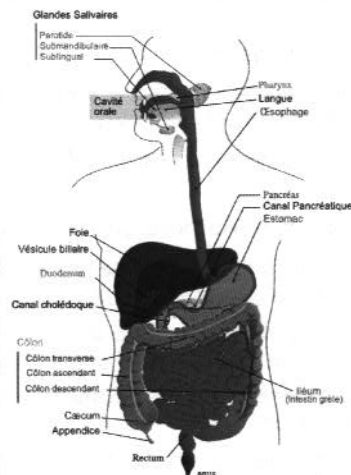
- La **digestion** représente l'**ensemble des modifications** que subissent **successivement**, dans le **tube digestif**, les aliments ingérés.
- Dans ce tube diverses **opérations mécaniques** et **chimiques** vont transformer la nourriture en nutriments.



- Les **transformations mécaniques** sont réalisées par le **système masticateur** et la **couche de muscles bordant le tube digestif**.
- Les **transformations chimiques** sont réalisées par le **complexe enzymatique**. Ces transformations enzymatiques sont couplées à un **pH favorisant ces réactions**.



LE SYSTEME DIGESTIF ET LES PROCESSUS DE LA DIGESTION HUMAINE

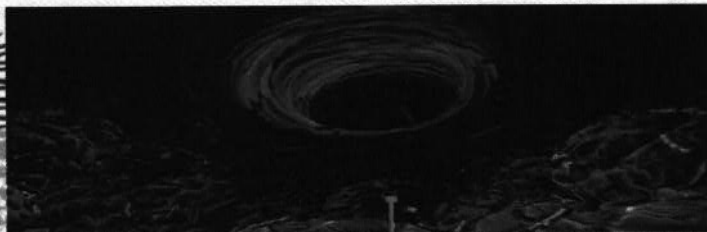


- Le système digestif de l'Homme adulte se compose d'un tube d'environ 8 mètres qui s'étend de la bouche à l'anus.

LE CÔLON

Le côlon contient le **microbiote intestinal** (ou flore intestinale) :

- Il est composé de très nombreuses bactéries et levures (100 000 milliards d'une très **grande diversité de espèces** (plus de 1000 espèces différentes), vivant en communauté.
- Chacune de ces espèces sécrète un écran protecteur, le **biofilm**, qui leur permet de rester accrochées à la paroi du tube digestif.
- Dans l'intestin d'un adulte on trouve 1kg de bactéries.



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

LE CÔLON

Fonctions du microbiote intestinal:

- **désagrégation** de substances que le **système digestif est incapable de démanteler** (ex cellulose)
- **synthèse de substances indispensables** au fonctionnement de l'organisme,
- participe au **bon fonctionnement du système immunitaire** par :
 - la **protection** de l'organisme **contre les bactéries indésirables**, potentiellement dangereuses (effet barrière) sur les muqueuses
 - participe à l'imperméabilité de la paroi intestinale et empêche le passage de ces substances **dans la circulation**.
 - l'**action de « tolérance »** sur les **aliments** et les bactéries bénéfiques du microbiote.

Les **selles** sont **composées** pour une grande partie de bactéries intestinales

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

- D'un point de vue fonctionnel, le **contenu de l'intestin doit être éliminé à l'extérieur du corps**,
- il est **chargé**
 - de **déchets toxiques**
 - d'**antigènes**
- desquels le **corps doit se protéger, afin d'éviter** :
 - de **surcharger la peau, le foie les reins**,
 - une **réaction immunitaire pouvant contribuer à d'autres inflammations** (peau, ORL, articulations)
- Cette protection fait intervenir **des mécanismes interdépendants** :
 - les **sécrétions intestinales**,
 - Le **microbiote intestinal**
 - la **muqueuse épithéliale (entérocytes) et des lymphocytes**.

NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

L'équilibre de la digestion est assuré par :

- **l'équilibre du pH**, (respecté aux différentes étapes),
- la bonne **impermeabilité intestinale**,
- la **bonne qualité des sucs**,
- le bon **équilibre du microbiote intestinale** (bactéries, levures),
- une bonne action mécanique aux différentes étapes.

La **défaillance** d'un ou plusieurs de ces paramètres sont à l'origine des **TROUBLES DE LA DIGESTION**



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

LE DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Causes :

- Consommation d'**aliments acides** (ou **acidifiants**) supérieure à celle des **aliments alcalins**.
- **Carences en vitamines et oligo-éléments**, générant un **mauvais métabolisme**.
- **Manque d'oxygène**, diminuant la **combustion des acides**.
- **Surmenage, stress et manque de sommeil**.
- **Faiblesse hépatique ou pancréatique**.



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre

LE DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'excès d'acidité cause :

- **L'irritation des tissus** favorisant les **inflammations douloureuses** et **altérations des muqueuses** : rhumatismes, brûlures urinaires, crevasses, irritation et sécheresse de la peau,
- La **déminéralisation** de l'organisme : l'excès d'acides non métabolisés lors de la digestion se retrouve **dans le système sanguin**.
Afin de préserver son équilibre basique, de l'organisme puise dans ses **réserves alcalines** (surtout le **calcium, le magnésium et le sodium**).
Ce processus conduit à une **déminéralisation**, plus ou moins importante, à l'origine de : ostéoporoses, caries, chutes de cheveux, fragilité des ongles...

LE DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

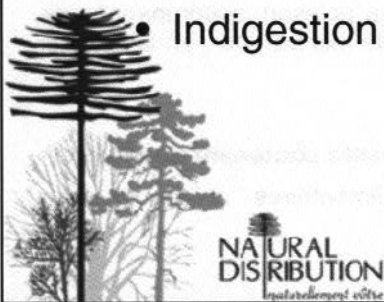
- La **diminution des défenses naturelles** (les lésions des muqueuses contribuent à la perte de la perméabilité intestinale et les microbes et molécules inflammatoires pénètrent facilement dans l'organisme) : infections et inflammations répétées, fatigue, manque d'énergie, dépression, maux de tête...
- La **formation de dépôts** : **calculs** biliaires, urinaires ou salivaires ainsi que les souffrances articulaires.

Rétablir l'équilibre acido-basique passe par :

- une alimentation privilégiant les **aliments alcalinisants** (fruits, légumes),
- l'**oxygénation** (exercice physique à l'air libre),
- la prise de **suppléments nutritionnels alcalinisants**.

LES TROUBLES DE LA DIGESTION HAUTE (bouche, œsophage, estomac)

- Eructations,
- Ballonnements,
- Douleurs : acidité & spasmes
- Indigestion



LES TROUBLES FONCTIONNELS DU FOIE

Les **surcharges** et les **intoxications** (alimentaires, médicamenteuses, toxiques) perturbent le fonctionnement du foie.

Parmi les **symptômes d'un mauvais fonctionnement du foie** on trouve :

- Céphalées
- Nausées et vertiges,
- Mauvaise digestion (notamment des corps gras)
- Vomissements,
- Mauvaise haleine,
- Manifestations cutanées,
- Intoxication de l'organisme,
- Arthrite, rhumatisme, goutte,
- Sommeil agité...



CONSEILS POUR UNE BONNE DIGESTION

- Manger à **heures régulières, sans grignoter** ni boire de boissons sucrées entre les repas.
- Manger **doucement et modérément**.
- Pratiquer une **activité physique régulière**.
- **Éviter** les **aliments gras**, les **saucés**, les **sucreries** et les **nourritures acidifiantes**.
- **Limiter l'alcool** (pas plus de deux verres par jour).
- **Équilibrer les repas** : viande ou poisson, accompagnés de légumes, des féculents une seule fois par jour, un laitage ou un fruit en dessert.
- Éviter de trop manger le soir.
- **Limiter** la consommation **d'aliments contenant du gluten**.
- Prendre des compléments alimentaires précis et bien adaptés.



NATURAL
DISTRIBUTION
naturellement votre