



## Des applis pour mieux dormir ?

De nombreuses applications proposent de déterminer le meilleur moment pour vous réveiller dans une fourchette que vous aurez déterminée. Certaines intègrent une sonothèque d'ambiance pour faciliter l'endormissement. D'autres combinent musique, récitation, effets sonores et expériences binaurales (technique la plus proche de l'écoute naturelle) pour sortir du stress. D'autres enfin proposent de la méditation et même de l'autohypnose pour atteindre une paix propice à un bon sommeil... Mais, pour le Dr Fayad, "une appli ne mesurera pas efficacement votre sommeil. Elle ne vous renseignera pas non plus sur ce qu'il convient de faire pour mieux dormir. Il vaut encore mieux noter soi-même les informations (temps de sommeil, heures de lever et coucher, état de fatigue dans la journée) qui seront beaucoup plus utiles".

© WAVEBREAKMEDIA

...

### \* À réguler la production d'hormones

Pendant le sommeil, les hormones s'activent. Telle l'hormone de croissance qui n'est sécrétée que pendant le sommeil profond. Privé de sommeil, un enfant connaîtrait de sérieux troubles de la croissance. "En matière d'hormones, le respect du rythme circadien est déterminant, précise le docteur Fayad, car les sécrétions hormonales fonctionnent de manière cyclique en rapport avec le sommeil. Le cortisol est libéré le matin. C'est lui qui précède le réveil. Ainsi, un problème de sommeil peut engendrer un trouble de la sécrétion des hormones." La libération d'hormone influe sur la régulation de l'humeur. Le stress génère des troubles du sommeil

et, à l'inverse, des troubles du sommeil peuvent engendrer l'apparition d'un stress.

### \* À reposer le cœur

Pendant le sommeil, le cœur se repose. Il bat plus lentement, la tension artérielle diminue. C'est très important pour le système cardiovasculaire qui y trouve un repos indispensable à son bon fonctionnement.

### \* À stocker de l'énergie utile

Le sommeil permet au corps de refaire son stock énergétique. L'énergie s'accumule pendant le sommeil, créant une réserve utile. Il en est ainsi pour les muscles, mais aussi les organes vitaux comme le foie, le cerveau...

...