

DOCTEUR ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, ESSAYISTE, AU SOIRMAGAZINE :

Sommes-nous égaux face au sommeil ?



Photos : DR

La vie de l'homme est déterminée régulièrement par une horloge biologique qui contrôle l'alternance sommeil/veille. Elle est réglée sur environ 24 heures. Cette horloge est influencée par l'activité sociale de l'individu et par la lumière. Si l'individu concentre son activité sur la journée par son travail et ses habitudes alimentaires, il est évident que le sommeil s'installe la nuit. Si, en revanche, il subit des décalages horaires, qu'ils soient volontaires ou dépendants de son activité professionnelle, le rythme de son horloge biologique se désynchronise.

Cette désynchronisation va se traduire par un malaise qui affectera la qualité de son sommeil en particulier et celle de sa vie en général. Ce rythme est sous la dépendance du système nerveux et cette horloge biologique est responsable aussi de nombreux autres facteurs qui accompagnent la vie de l'individu : sa température interne qui doit être stable autour de 37 degrés ; son rythme cardiaque qui doit être régulier autour de 70 à 80 battements par minute (plus bas chez les sportifs) ; sa tension artérielle ; sa fréquence respiratoire ; sa fonction rénale ; ses sécrétions hormonales et sexuelles. Ces différents paramètres sont liés entre eux pour rendre la vie de l'individu harmonieuse.

Cette horloge biologique peut dépendre aussi d'un gène qui peut troubler le rythme du sommeil et qui différencie les individus entre ceux qui se couchent tôt et se réveillent aussi tôt, et ceux qui se couchent tard et se réveillent tard. L'âge a également un rôle. Un jeune récupère plus facilement un manque de sommeil, contrairement au sujet âgé dont le rythme est plus rigide. Avec ce qui va suivre, l'on comprend l'importance du sommeil dans la vie d'un individu.

On distingue deux phases dans le sommeil : le sommeil lent et le sommeil paradoxal

Le sommeil lent : Il se compose de deux phases : une phase de sommeil léger et une autre de sommeil profond. Pendant la phase

de sommeil lent, on n'est pas totalement déconnecté du monde extérieur. On peut être réveillé par un quelconque bruit ou lumière. C'est le cas des individus qui s'endorment dans les transports par exemple et qui se réveillent facilement. Ce type de sommeil se retrouve pendant la sieste et est reposant.

Le sommeil lent est l'un des constituants du sommeil de la nuit. Pendant le sommeil lent et profond, l'individu est totalement relâché, il est inerte, détendu. Ce sommeil profond occupe les premières heures de la nuit. On dit que ce sont les plus réparatrices et elles se situeraient entre 22 heures et 2 heures du matin.

Le sommeil paradoxal : Il est appelé ainsi, car si le corps est inerte, complètement relâché, le cerveau est très actif. C'est la période des rêves, des classements des idées, de la mémoire, de l'humeur. La privation du sommeil paradoxal peut se traduire par des déséquilibres psychologiques, notamment chez les enfants. Ceux-ci doivent être habitués à se coucher tôt pour préserver leur santé mentale et psychologique.

Combien de temps devrions-nous dormir par jour ?

En moyenne 7 heures pour un adulte, un peu plus pour un enfant. La dette de sommeil peut se traduire à la longue par des états dépressifs, de l'obésité (chez les grands insomniaques anxieux), un diabète, des maladies cardiovasculaires... Rester au lit

plus longtemps que recommandé sans dormir perturbe un sommeil de qualité. Par exemple regarder la télévision ou lire longtemps. La qualité du sommeil influe sur celle du réveil. Si on dort mal, on n'est pas frais et dispo au réveil. On n'est pas tous égaux devant le sommeil. Nos hormones régulent notre température corporelle. Si celle-ci diminue, elle favorise le sommeil. Si au contraire elle augmente, elle provoque le réveil.

Par conséquent il est recommandé de dormir dans une ambiance pas très chauffée, même pendant les longues nuits fraîches de l'hiver. Une température ambiante de 20 degrés est suffisante. Pour favoriser le sommeil, prenez une douche tiède en hiver et froide en été.

Le lendemain une douche chaude vous donne la forme pour un bon réveil. Evitez le café et les alcools. Préparez-vous une tisane à base de verveine ou de tilleul. Les anciens préconisent une petite marche après un repas léger. Pour ceux qui tolèrent le lait, un verre est bénéfique pour l'endormissement.

Le sommeil est divisé en cinq cycles environ

Un cycle occupe une heure et demie. Il faut se conditionner en suivant si possible les conseils précédents pour entrer dans le premier cycle. Un cycle commence par le bâillement et le clignement des yeux.

C'est le moment de s'apprêter à dormir. Si l'on rate le premier cycle, il faut une période d'une heure trente environ pour «s'accrocher» au second cycle.



Cet obstacle à l'endormissement est dû soit à l'écran de télévision, aux jeux vidéo, à un travail intellectuel au lit... Certains affirment qu'il n'est pas nécessaire de trop dormir, il s'agirait d'une perte de temps ! Non.

Le sommeil est indispensable pour l'équilibre de l'individu pour qu'il soit rentable dans l'exercice de ses missions et pour jouir d'une bonne santé mentale et physique. Cette longue introduction est indispensable pour situer l'importance du sommeil dans notre vie

courante. Il est vrai que la vie moderne ne classe pas tous les individus dans les mêmes catégories. Tout le monde ne peut pas dormir la nuit.

Certaines activités professionnelles, et elles sont nombreuses, incitent à la veille. Le personnel navigant (des avions), les travailleurs de nuit (dans les entreprises des 3 fois 8), les collecteurs de nos déchets, le corps médical en général, les corps de sécurité et ceux de la Protection civile, les imprimeurs de journaux, les boulangers...

Quelques conseils pour éviter d'altérer votre hygiène de vie :

Il y a des individus qui s'adaptent au travail de nuit, car ils sont capables de retrouver un sommeil de qualité et réparateur dans la journée. Il y en a d'autres qui ne peuvent absolument pas avoir une activité nocturne, même s'ils y sont forcés. Les personnes sont différentes par rapport à leur matériel génétique vis-à-vis du sommeil.

Certaines présentent des contre-indications au travail de nuit. Il ne s'agit plus de délivrer un certificat médical d'aptitude pour un poste donné mais de soumettre le recruté potentiel à des tests relatifs à son rythme sommeil-veille pour anticiper sur d'éventuels incidents (troubles du caractère ou dépression) ou accidents de travail dus à la somnolence. Pour les travailleurs nocturnes qui sont capables d'adaptation, le principe est d'inverser le rythme biologique normal du sommeil sans accumuler de dette.

Ces derniers doivent garder un rythme alimentaire normal dans la journée pour éviter les grignotages pendant le travail de nuit qui aboutiront à l'obésité. Nous avons vécu cette expérience pendant nos gardes de chirurgie ou de gynécologie. Presque tout le personnel soignant, en dehors des médecins, était obèse à cause des pauses-repas farfameuses. La lumière a un rôle bénéfique sur le comportement du travailleur de nuit. L'environnement immédiat du travailleur doit être bien éclairé. Le sport est fortement conseillé pour les nocturnes car il augmente leur capacité de résistance et influe sur la qualité de leur sommeil. Il faut éviter de consommer du café en quittant son travail de nuit ou pendant son travail après minuit.

Pour sauvegarder son rythme habituel alimentaire, il est conseillé de se réveiller vers 13 heures pour se nourrir et se rendormir pour une bonne sieste d'au moins une heure. En fin de poste, éviter de faire de l'exercice, de vous donner à une tâche quelconque ou de fumer. Le travail nocturne n'est pas à plaindre. Il est même valorisant. L'individu est en noble mission au service de la société. ■

VOYAGE CULINAIRE

Batata terfess bel djelbana, une autre façon d'apprécier le topinambour

Par H. Belkadi

Dans notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons partir à Tlemcen, cette ville ancestrale de la région de l'Ouest algérien, pour y découvrir, ensemble, une recette pittoresque qui associe deux types de légumes plutôt antagonistes.

Tlemcen, la perle du Maghreb, est bien une des plus vieilles villes de l'Algérie, qui a su garder intactes toutes ses coutumes et traditions dans tous les domaines, aussi bien sociaux que culinaires. Et c'est avec un plaisir certain et marquant que nous avons séjourné, le temps d'une nuit de fête durant laquelle nous avons dégusté et apprécié les plats les plus rares et les plus goûteux que l'on a eu à découvrir. Tel fut le cas de ce délicieux tajine de *batata terfess*, appelée aussi *batata gossbiya*, associée aux petits pois ; deux légumes si différents, mais ô combien complémentaires en cuisine.

Connu pour ses multiples bienfaits nutritionnels, le topinambour est le légume qui assure une santé saine autant pour les adultes que pour les enfants. D'ailleurs, nos mères et grand-mères le savaient puisqu'elles usaient de ce légume fétiche dès qu'il apparaissait sur les étals et elles le cuisinaient sous toutes ses formes, en plat principal d'un menu simple ou en plat de fête le temps d'une soirée spéciale. Elles profitaient de sa disponibilité, trop courte à leur goût, pour en gaver toute la maisonnée, tirant profit de ses mille et une vertus.

Ingédients : 1 kg de topinambours ou *terfess*, 1 tête d'ail, 3 c. à s. d'huile végétale, 1 piment vert fort, 1 bonne poignée de petits pois, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à s. de concentré de tomates, 1 c. à c. de cumin frais, 1 bouquet de coriandre fraîche, sel/poivre.

Préparation : Laver les topinambours abondamment à l'eau froide en les grattant avec une lavette. Les éplucher et les couper en rondelles puis les mettre dans une marmite



allant sur le feu. Piler les gousses d'ail et le piment vert cru, les mélanger avec l'huile ainsi que les épices, sauf le sel. Ajouter le concentré de tomates et ½ verre d'eau puis verser cette darsa sur les topinambours. Laisser revenir pendant 10 min sur feu moyen, à découvert, en remuant avec une cuillère en bois. Après ce temps, mouiller avec de l'eau tiède jusqu'à recouvrir les topinambours, ajouter les petits pois ainsi que la coriandre hachée finement, couvrir et laisser cuire.

En fin de cuisson, découvrir la marmite et laisser réduire de moitié la sauce. Au moment de servir, parsemer de coriandre finement hachée et accompagner d'une bonne salade de laitue. Avec un bon pain fait maison, ce plat est irrésistible. ■