

Le Sommeil, Pilier de la Vitalité : Retour sur notre Conférence Santé

Une après midi dédiée au bien-être des habitants d'Ariane Saraillère 25/10/2025

Le Comité de Quartier Ariane Saraillère à Cenon a eu le plaisir d'accueillir une conférence sur un sujet essentiel mais souvent négligé : le sommeil et son rôle fondamental dans notre vitalité quotidienne. Cette rencontre, animée par **Samia Abouda Rihane, naturopathe Heilpraktiker et infirmière anesthésiste**, s'inscrit dans notre démarche globale de promotion de la santé des habitants, car nous sommes convaincus que santé et habitat sont intimement liés.

Forte de sa double expertise médicale et en naturopathie, Samia Abouda Rihane a su nous transmettre une approche à la fois scientifique et accessible, alliant les connaissances pointues de l'anesthésie sur les mécanismes du sommeil et les solutions naturelles pour l'améliorer au quotidien.

Une Approche Globale de la Santé dans Notre Quartier

Le sommeil n'est pas qu'une simple pause dans nos journées bien remplies. C'est un véritable pilier de notre santé physique et mentale, au même titre que l'alimentation ou l'activité physique. Dans notre quartier, nous portons une attention particulière aux conditions de vie qui influencent directement la qualité du sommeil : le bruit, la luminosité, la qualité de l'air intérieur, ou encore l'isolation thermique de nos logements.

Cette conférence a permis d'aborder le sommeil sous tous ses aspects, en donnant aux familles du quartier des clés concrètes pour améliorer leurs nuits et, par conséquent, leur qualité de vie.

Le Travail de Nuit : Un Défi Particulier

Un temps spécifique a été consacré aux travailleurs de nuit, particulièrement nombreux dans notre territoire. Le travail en horaires décalés perturbe profondément notre horloge biologique naturelle, avec des conséquences importantes sur la santé.

Les risques identifiés :

- Désynchronisation du rythme circadien
- Fatigue chronique et troubles de la concentration
- Risques cardiovasculaires accrus
- Affaiblissement du système immunitaire
- Troubles digestifs et métaboliques

Comment agir quand on travaille de nuit ?

Optimiser son environnement de sommeil :

- Obscurcir totalement la chambre avec des rideaux occultants
- Maintenir une température fraîche (entre 16 et 18°C)
- Utiliser des bouchons d'oreilles ou un masque de sommeil

- Informer son entourage pour éviter les dérangements

Adopter une routine adaptée :

- Se coucher dès le retour du travail, avant que le corps ne se réveille complètement
- Éviter les écrans et la lumière bleue avant le coucher
- Créer un rituel d'endormissement (tisane, lecture, relaxation)
- Maintenir des horaires réguliers, même les jours de repos

Prendre soin de son alimentation :

- Éviter les repas lourds avant de dormir
- Limiter la caféine après la mi-service
- Privilégier des collations légères pendant la nuit

Le Microbiote, Allié Insoupçonné du Sommeil

L'une des découvertes les plus fascinantes abordées lors de cette conférence concerne le lien entre notre microbiote intestinal et la qualité de notre sommeil. Notre ventre et notre cerveau communiquent en permanence via ce qu'on appelle "l'axe intestin-cerveau".

Comment le microbiote influence notre sommeil ?

Notre flore intestinale produit de nombreux neurotransmetteurs, dont la sérotonine (précurseur de la mélatonine, hormone du sommeil) et le GABA, qui favorisent la relaxation. Un microbiote déséquilibré peut donc directement impacter notre capacité à bien dormir.

Nourrir son microbiote pour mieux dormir :

Privilégier les aliments fermentés :

- Yaourts nature, kéfir, kombucha
- Choucroute, kimchi
- Pain au levain

Consommer des fibres variées :

- Légumes de saison
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Céréales complètes
- Fruits frais

Éviter ce qui nuit au microbiote :

- Excès de sucre et d'aliments ultra-transformés
- Abus d'antibiotiques (sauf prescription médicale)
- Stress chronique

La Cohérence Cardiaque et le Zenspire : Des Outils Accessibles à Tous

Un moment fort de la conférence a été consacré à la **cohérence cardiaque**, une technique de respiration aux effets scientifiquement prouvés sur le stress, l'anxiété et la qualité du sommeil.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

La cohérence cardiaque est une pratique de respiration rythmée qui permet de synchroniser le cœur et le cerveau, réduisant ainsi le stress et favorisant un état de calme propice à l'endormissement. La technique de base est simple : respirer pendant 5 minutes selon le rythme 5-5 (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration), idéalement 3 fois par jour.

Les bienfaits pour le sommeil :

- Réduction du cortisol (hormone du stress)
- Diminution de l'anxiété et des ruminations mentales
- Préparation du corps à l'endormissement
- Amélioration de la qualité du sommeil profond
- Régulation du système nerveux autonome

Le Zenspire (AGS) : Un Allié Technologique

Samia Abouda Rihane nous a présenté le **Zenspire (AGS)**, un dispositif médical innovant qui guide la respiration en cohérence cardiaque de manière ludique et accessible. Cet appareil compact accompagne la respiration par des vibrations douces, permettant de pratiquer la cohérence cardiaque facilement, même pour les débutants.

Comment l'utiliser pour améliorer son sommeil ?

- Pratiquer une séance de 5 minutes le soir, 30 minutes avant le coucher
- Installer confortablement dans un endroit calme
- Suivre le rythme indiqué par les vibrations du Zenspire
- Associer cette pratique à son rituel du soir

Avantages du Zenspire :

- Guidage précis sans avoir besoin de regarder un écran
- Discret et facilement transportable
- Utilisable au travail, dans les transports, avant de dormir
- Adapté à toute la famille, y compris les enfants à partir de 7 ans

Cette technique, accessible à tous et sans contre-indication, représente un outil précieux particulièrement pour les travailleurs de nuit, les personnes stressées ou anxieuses, et tous ceux qui peinent à trouver le sommeil.

Le Sommeil, Moment de Régénération pour Toute la Famille

Le sommeil n'est pas du temps perdu, c'est au contraire le moment où notre corps se répare et se régénère en profondeur.

Pour les enfants et adolescents :

- Consolidation des apprentissages et de la mémoire
- Sécrétion de l'hormone de croissance
- Développement du cerveau
- Régulation des émotions
- Renforcement du système immunitaire

Besoins en sommeil selon l'âge :

- 3-5 ans : 10 à 13 heures
- 6-12 ans : 9 à 11 heures
- 13-18 ans : 8 à 10 heures

Pour les adultes :

- Réparation cellulaire et tissulaire
- Élimination des toxines cérébrales
- Régulation du métabolisme et du poids
- Consolidation de la mémoire
- Équilibre hormonal
- Renforcement immunitaire

Durée recommandée : 7 à 9 heures par nuit

Pour les seniors :

Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont toujours besoin de 7 à 8 heures de sommeil. Si la structure du sommeil change avec l'âge, la qualité reste essentielle pour préserver la mémoire, l'équilibre et la santé générale.

Conseils Pratiques pour Toute la Famille

Créer un environnement favorable :

- Une chambre fraîche, sombre et silencieuse
- Un matelas et un oreiller adaptés
- Pas d'écrans dans la chambre

Adopter une routine apaisante :

- Se coucher et se lever à heures régulières
- Éviter les écrans 1 heure avant le coucher
- Pratiquer la cohérence cardiaque avant le coucher
- Privilégier des activités calmes le soir (lecture, musique douce)
- Pratiquer la respiration ou la méditation

Attention à l'alimentation :

- Dîner léger, 2 à 3 heures avant le coucher
- Limiter la caféine après 16h
- Éviter l'alcool qui perturbe le sommeil profond

Bouger dans la journée :

- Au moins 30 minutes d'activité physique par jour
- De préférence en extérieur pour bénéficier de la lumière naturelle
- Éviter le sport intensif 3 heures avant le coucher

Santé et Habitat : Notre Engagement

Au Comité de Quartier Ariane Saraillère, nous sommes convaincus que l'amélioration de la santé des habitants passe aussi par l'amélioration de leur cadre de vie. C'est pourquoi nous continuerons à organiser des conférences et des actions autour du bien-être, en lien avec les problématiques concrètes de notre quartier.

Le sommeil est un droit fondamental et un facteur déterminant de la qualité de vie. En prenant soin de nos nuits, nous prenons soin de nos jours, de notre santé et de celle de nos proches.

Pour aller plus loin ou si vous rencontrez des difficultés persistantes avec votre sommeil, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

Pour contacter Samia Abouda Rihane, naturopathe Heilpraktiker et infirmière anesthésiste, ou pour en savoir plus sur la cohérence cardiaque et le Zenspire, renseignez-vous auprès du Comité de Quartier.

Le Comité de Quartier Ariane Saraillère remercie chaleureusement Samia Abouda Rihane pour cette conférence enrichissante, ainsi que tous les participants pour leur présence et leur engagement pour la santé de notre quartier.

<https://www.ags-lab.com/fr-FR/samia/batteries/test>

Code de réduction

Montant : 10 %

Code : 1507-HRNOWB

Créé le : 27 octobre 2025 à 21:51

Démarre le : 27 octobre 2025 à 01:00

Termine le : 28 novembre 2025 à 00:59

Cible : Salon / Événement

Description : CQAS

Produits ciblés : Tous les produits