CONFÉRENCE

Le sommeil, le mouvement et l’équilibre au quotidien

Conférence par: Caroline Caron



Mieux comprendre son corps au quotidien

Des repères accessibles et des outils concrets, sans recherche de perfection.

- Sommeil et retraite
- Siestes et rythme biologique
- Stress et émotions
- Médication et vigilance
- Alimentation
- Mouvements et mobilité
- Liens sociaux et équilibre

Et vous, comment vous sentez-vous?

- Vous dormez moins bien qu’avant?
- Vous vous réveillez souvent la nuit?
- Vous ressentez de la fatigue malgré une retraite active?
- Vous prenez un médicament chaque jour?

Le sommeil change avec l’âge.

- Un sommeil souvent plus léger.
- Moins de sommeil profond.
- Des réveils nocturnes plus fréquents.
- Une envie de dormir parfois plus tôt.



Dormir différemment ne veut pas automatiquement dire dormir moins bien.

COMPRENDRE LE SOMMEIL ET SES 4 PHASES.

Comprendre le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal

Une nuit de sommeil : cycles, récupération et équilibre

« Le sommeil, c’est comme des vagues. »



Léger

Une transition vers le sommeil, avec des réveils plus faciles.

Profond

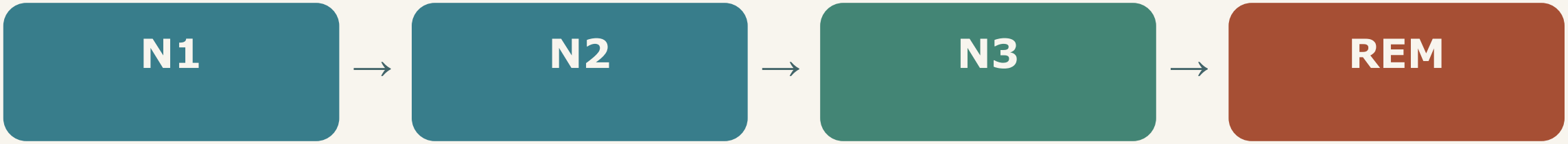
Une phase qui participe à la récupération.

Paradoxal

Une phase notamment associée aux rêves.

Une nuit = plusieurs cycles.

Les phases s’enchaînent et se répètent au fil de la nuit.



Endormissement

Sommeil léger stable

Sommeil profond

Sommeil paradoxal

Un cycle +ou- souvent de 90 à 110 minutes.

Le sommeil profond est généralement plus présent en début de nuit, le sommeil paradoxal augmente vers le matin.

1 et 2. Le sommeil léger

Deux étapes qui accompagnent l’endormissement et occupent une grande partie de la nuit.

Phase N1 • Transition

≈ 5 %

20–30 min sur 8 h

- Passage de l’éveil au sommeil
- Relâchement des muscles
- Réveil facile

Phase N2 • Sommeil léger stable

≈ 45–55 %

3 h 35 à 4 h 25 sur 8 h

- Rythme cardiaque et température diminuent
- Le cerveau consolide certains apprentissages
- Phase normale et importante

Le sommeil léger n’est pas du « mauvais » sommeil : il est indispensable.

3. Le sommeil profond — N3

Une phase majeure de récupération physique.

≈ 15–25 %

1 h 10 à 2 h
sur une nuit de 8 h

- Soutient la récupération physique et la réparation des tissus.
- Participe au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Le réveil est souvent plus difficile pendant cette phase.

Le sommeil profond est généralement plus abondant en début de nuit.

4. Le sommeil paradoxal — REM

Le cerveau est très actif, alors que les muscles sont fortement relâchés.

≈ 20–25 %

1 h 35 à 2 h
sur une nuit de 8 h

- Associé aux rêves.
- Important pour la mémoire et les apprentissages.
- Contribue à la régulation des émotions.

Les épisodes de sommeil paradoxal deviennent souvent plus longs vers la fin de la nuit.

REM *(rapid Eye Mouvement)*
C’EST LA PHASE DU SOMMEIL LA PLUS IMPORTANTE



Le cerveau est très actif (presque comme éveillé)



Les yeux bougent rapidement sous les paupières.



C’est la phase des rêves les plus intenses et mémorables.



Le corps est en « mode paralysé» (pour éviter de bouger pendant les rêves)

POURQUOI C’EST LA PLUS IMPORTANTE?

Le sommeil REM sert à:

Consolider la mémoire

Améliorer l’apprentissage

Réguler les émotions et le stress

Optimiser les performances mentales et physiques

Exemple de répartition sur 8 heures

Les chiffres sont des repères approximatifs, pas des objectifs rigides.



- **N1 — 25 min**
- **N2 — 3 h 55**
- **N3 — 1 h 35**
- **REM — 2 h 05**

Les proportions changent selon l'âge, la personne et la nuit. L'important est l'ensemble de la récupération.

Repère général : les adultes ont habituellement besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.

À retenir

- Il n’existe pas de nombre exact de minutes idéales pour chaque phase.
- Les montres et bagues connectées estiment les phases; elles ne mesurent pas directement l’activité cérébrale et encore moins la récupération.
- Regardez les tendances sur plusieurs nuits, votre énergie et votre récupération.

Bien dormir, c’est donner au corps et au cerveau le temps de récupérer.

Les bons réflexes pour mieux récupérer.

La régularité et la qualité globale comptent davantage qu'un chiffre isolé.

1	**Garder un horaire régulier**	Se coucher et se lever à des heures relativement constantes.
2	**Protéger la durée du sommeil**	Éviter de raccourcir la nuit, surtout en fin de nuit.
3	**Créer une routine apaisante**	Réduire la lumière et les activités stimulantes avant le coucher.
4	**Observer son état au réveil**	Énergie, vigilance et somnolence diurne donnent des indices utiles.

***Si les ronflements sont importants, si la respiration semble s'interrompre ou si la somnolence est excessive, demandez conseil à un professionnel de la santé.

SOMMEIL ET REPOS …ne pas les confondre.

Le SOMMEIL

- (récupération biologique)
- Le sommeil est un processus physiologique essentiel.
- Le corps et le cerveau passent par des phases précises. (profond, REM,)

👉 C’est non négociable.

Le REPOS

- (pause consciente)
- Le repos, c’est quand nous sommes éveillés mais relax.

Exemples :

Lire, méditer, marcher doucement, être dans le silence, respirer en conscience.

👉 Ça diminue le stress… mais ça ne remplace pas le sommeil.

SOMMEIL ET REPOS, LA DIFFÉRENCE CLÉ.

- Le **repos** recharge **partiellement**.
- Le **sommeil** recharge **profondément**.

- ANALOGIE:

- Le **repos**, c’est mettre son téléphone en mode **économie** d’énergie…
- Le **sommeil**, c’est le **brancher** pour le recharger à **100%.**



SOMMEIL ET REPOS ERREUR TRÈS COURANTE

“Je vais me coucher tôt et relaxer sur mon téléphone, sur ma tablette.”

- = repos + stimulation

- Ce n’est PAS du sommeil

À RETENIR…

“Tu peux te reposer sans récupérer…mais tu ne peux pas récupérer **sans dormir.”**

« Ils dorment debout! »



Vous faites du sport régulièrement…

Vous pouvez faire de grandes études et de grandes formations…

Mais si vous dormez pas ou pas bien, vous plafonnez.

Le sommeil est votre avantage caché.

Pourquoi le sommeil est si important? Il sert à quoi? Et ce que la science nous apprend sur le sommeil.



Récupération musculaire

Stanford : + sommeil = + performance athlétique



Consolidation de la mémoire

Harvard : impact direct sur mémoire et apprentissage



Régulation hormonale

NIH et Chicago : rôle clé dans l'immunité



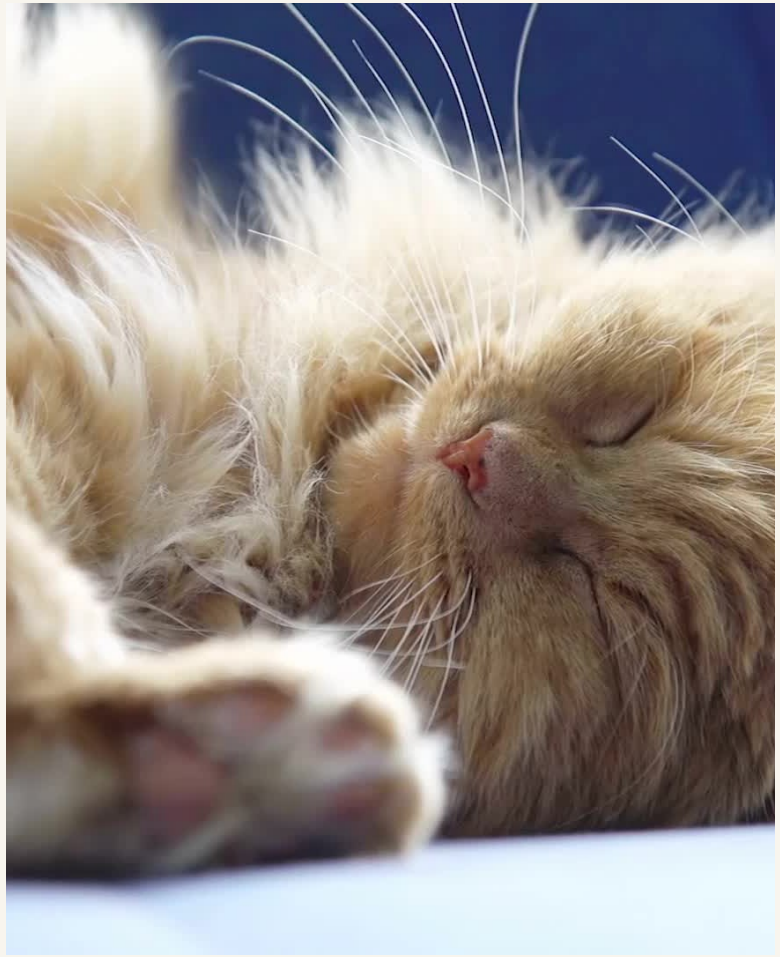
Performance physique et mentale

Université de McGill: rôle du sommeil.

Signes d’un manque de sommeil

- Difficulté à se concentrer
- Baisse de motivation
- Irritabilité
- Besoin constant de café

Les impacts de la privation du sommeil.



↑ cortisol (stress)

↓ récupération

↓ concentration

↑ risque de blessures ou de maladies, virus, pathologies, anxiété…

↑Prise de poids.

Nuits parfaites?
Qu’est-ce qui peut nuire à notre sommeil?

1 Le corps et le mental

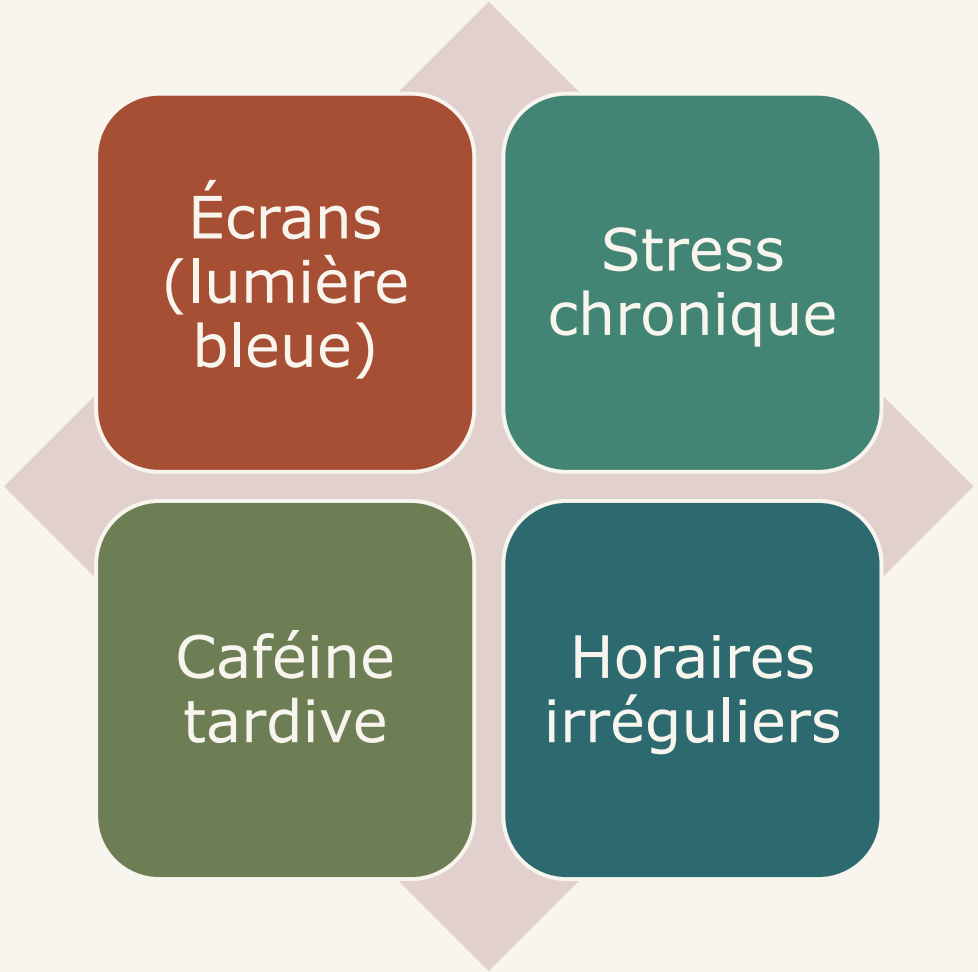
- Douleurs
- Anxiété et le stress mental
- Émotions envahissantes
- Digestion des aliments

2 Les habitudes et le quotidien

- Inactivité et isolement
- Écrans
- Caféine et alcool

Quel(s) facteur(s) reconnaissez-vous dans votre quotidien?

Les 4 GRANDS saboteurs modernes du sommeil en 2026 sont:



Des habitudes quotidiennes qui perturbent l’endormissement, la durée ou la qualité du sommeil.

SABOTEUR 01

Écrans et lumière bleue

Le cerveau reçoit encore des signaux d’éveil.

POURQUOI ÇA NUIT AU SOMMEIL ?

- La lumière le soir peut retarder la sécrétion de mélatonine et décaler l’horloge biologique.
- Les vidéos, les réseaux sociaux et les notifications maintiennent l’attention active.
- On peut repousser l’heure du coucher sans voir le temps passer.

LE BON RÉFLEXE

Créer une zone sans écran 30 à 60 minutes avant le coucher.

Moins de stimulation le soir = une transition plus facile vers le sommeil.

SABOTEUR 02

Stress chronique et surcharge mentale

Le corps est au lit, mais l’esprit continue de travailler.

POURQUOI ÇA NUIT AU SOMMEIL ?

- Les préoccupations et les listes de tâches peuvent maintenir le cerveau en état d’alerte.
- L’hypervigilance peut rendre l’endormissement plus difficile et favoriser les réveils.
- Le manque de sommeil peut ensuite rendre la gestion du stress plus difficile.

LE BON RÉFLEXE

Prévoir une routine de décompression : respiration lente, lecture calme ou liste des tâches du lendemain.

On ne peut pas toujours éliminer le stress, mais on peut aider le cerveau à ralentir.

SABOTEUR 03

Caféine tardive

Ne plus se sentir stimulé ne veut pas dire que la caféine a disparu.

POURQUOI ÇA NUIT AU SOMMEIL ?

- La caféine bloque l'action de l'adénosine, une substance liée à la pression de sommeil.
- Elle peut retarder l'endormissement et diminuer la qualité du sommeil chez certaines personnes.
- Elle se trouve aussi dans le thé, les boissons énergisantes, le cola et certains suppléments.

LE BON RÉFLEXE

Essayer de limiter la caféine après le dîner ou en début d'après-midi, selon sa sensibilité.

La bonne heure limite, varie d'une personne à l'autre.

SABOTEUR 04

Horaires irréguliers

Notre horloge biologique aime la régularité.

POURQUOI ÇA NUIT AU SOMMEIL ?

- Des heures de coucher et de lever très variables peuvent décaler le rythme veille-sommeil.
- Les grasses matinées du week-end peuvent compliquer le retour au rythme habituel.
- Des siestes tardives ou longues peuvent réduire la somnolence au coucher.
- La retraite module notre horloge de la journée.

LE BON RÉFLEXE

Garder une heure de lever assez stable et s'exposer à la lumière naturelle le matin.

La régularité compte autant que la routine du soir.

À RETENIR

Le sommeil se prépare pendant la journée

Pas besoin de tout changer d’un coup : choisissez une petite habitude et répétez-la.

ÉCRANS	Baisser la stimulation le soir
STRESS	Créer un rituel de détente
CAFÉINE	Choisir une heure limite
HORAIRES	Stabiliser l’heure de lever

Les saboteurs du sommeil : quand la santé s’en mêle.

Douleur
Le corps peine à trouver le repos

Apnée
La respiration perturbe la nuit

Anxiété et dépression
Le cerveau peine à ralentir

Jambes sans repos
L’inconfort retarde l’endormissement

Maladies chroniques
Les symptômes provoquent des réveils

Médicaments
Certains effets secondaires perturbent le sommeil

Un mauvais sommeil n’est pas toujours une question d’habitudes : il peut être le signe d’un problème de santé.

Quand le cerveau reste en alerte.

Mode alerte

Le système sympathique prépare le corps à réagir.

Le stress peut prolonger cette activation.

Mode repos

Le système parasympathique accompagne le retour au calme.

On peut créer des conditions propices à la détente.

La fatigue du corps ne suffit pas toujours à apaiser le mental.

Comment fait-on

pour augmenter nos chances

de bien récupérer

dans notre sommeil?

Voici des outils concrets!



Les 4 tempos de la journée



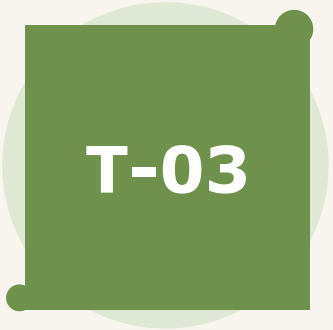
Matin

Lumière naturelle
Mouvements doux
ou exercices



Milieu de journée

Activité adaptée
Pause au besoin



Fin de journée

Écoute de la fatigue
Rythme plus calme



Soir

Ralentissement
Habitudes régulières

« Le corps aime les habitudes. »

La sieste courte, selon vos besoins



10 à 30 **minutes**

Si vos nuits se dégradent, réévaluez la place de la sieste.

- **Quand?**

  Idéalement avant 15 h.

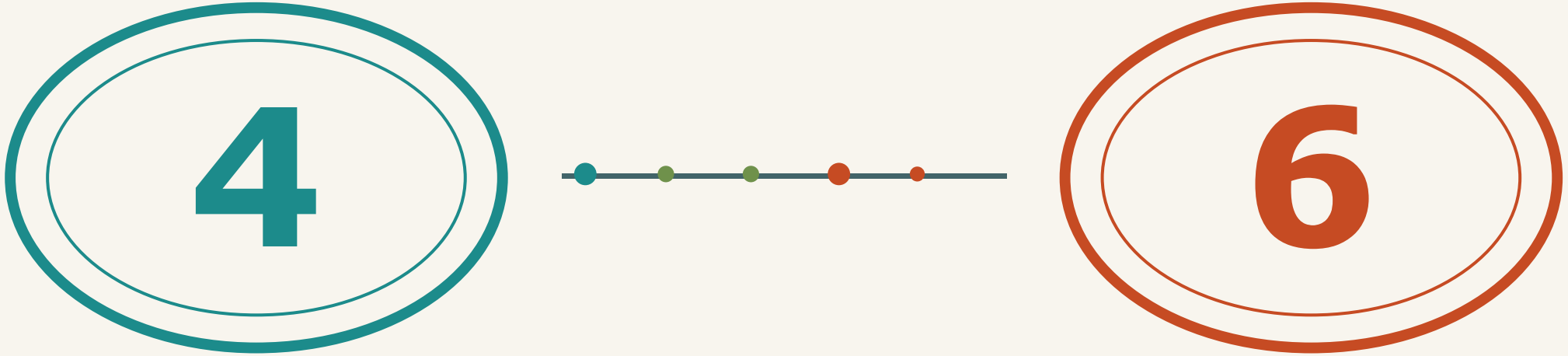
- **Pour qui?**

  Si elle vous aide à retrouver de l’énergie.

- **À observer**

  Une sieste longue ou tardive peut gêner la nuit.

La respiration: Une minute pour ralentir.



secondes pour inspirer

secondes pour expirer

Les épaules se relâchent, l’expiration reste douce.

Sans forcer ni retenir le souffle. Un rythme confortable reste la priorité.

Les Aliments : Marie-Pierre St-Onge, Ph.D.

Directrice du Center of Excellence for Sleep & Circadian Research à Columbia University, NY

Elle est:

une experte mondiale qui a montré scientifiquement que certains aliments et habitudes alimentaires sont **associés à une meilleure qualité de sommeil.**

🔬 Ses travaux portent sur :

1- L’impact de l’alimentation sur le sommeil.

2- Le lien entre nutrition, durée et qualité du sommeil.

3- Les effets des habitudes alimentaires sur la santé métabolique.

🌙 Les meilleurs aliments pour mieux dormir.

🍒 Cerises acidulées
Riches en mélatonine naturelle

Aident à s’endormir plus rapidement

Excellent en jus ou collation

🥝 Kiwi
Améliore la qualité du sommeil
Riche en antioxydants et sérotonine
1–2 kiwis avant le coucher peuvent aider

🥛 Lait
Contient du tryptophane (précurseur de la mélatonine)
Effet “calmant” classique du lait chaud

🥜 Amandes
Riches en magnésium
Aident à relaxer les muscles et le système nerveux

🦃 Dinde
Favorise la production de sérotonine
Effet relaxant naturel (fatigue douce après repas)

🥣 Avoine
Aide à stabiliser la glycémie
Contient des glucides complexes favorisant le sommeil

🍵 Camomille
Effet calmant sur le système nerveux
Réduit l’anxiété et facilite l’endormissement

Message clé de ses recherches :

“Ce que vous mangez influence directement la qualité de votre sommeil.”

On en parle peu…
La médication peut influencer:



Le sommeil

L’équilibre

La fatigue

La vigilance

Les douleurs musculaires

La digestion

ATTENTION!

Aucun arrêt, ni changement de médication sans avis médical et professionnel.

Des observations utiles pour votre rendez-vous chez le médecin:

1	**Ce que je ressens**	Fatigue, sommeil, perte de vigilance ou d’équilibre.
2	**À quel moment**	Depuis quand? À quels moments de la journée?
3	**Ce que je demande**	Un médicament ou une association pourrait-il y contribuer?

Le pharmacien ou le médecin peut revoir la situation avec vous.

Les relations font partie de l’équilibre du sommeil.

Le couple et la famille

Les amis et les voisins

Le bénévolat et les activités de groupe



Avec qui aimeriez-vous partager un moment cette semaine?



Le mouvement soutient le sommeil.

Il aide à réduire le stress.

Il entretient les muscles et les articulations.

Il favorise la circulation.

Il soutient l’équilibre global.

Il permet au corps de libérer des hormones.

Une activité régulière, adaptée à vos capacités.

La mobilité après 60 ans c’est la clé!

Bouger pour rester à l’aise dans les gestes de tous les jours.

Muscles

La masse musculaire diminue progressivement avec l’âge.

Articulations

Des mouvements réguliers aident à entretenir la mobilité.

Au quotidien

Marcher, se lever, prendre les escaliers, changer de position, faire de l’exercice.

La mobilité se travaille à son rythme, sans objectif de performance.

La régularité compte

« Bouger un peu régulièrement vaut mieux que vouloir être parfait une fois de temps en temps. »

Quel mouvement agréable pourriez-vous retrouver cette semaine?

Les 4 aspects de la condition physique.

01

Capacité cardiovasculaire

02

Endurance musculaire

03

Force musculaire

04

Flexibilité et mobilité

Quatre dimensions à considérer ensemble.

4 aspects, un même objectif

Bouger pour soutenir le sommeil; dormir pour soutenir la récupération.

CARDIOVASCULAIRE

Favorise la qualité du sommeil

ENDURANCE MUSCULAIRE

Soutient l’énergie quotidienne

FORCE MUSCULAIRE

Le sommeil participe à la récupération

FLEXIBILITÉ & MOBILITÉ

Aide à créer un rituel de détente

Le sommeil peut être présenté comme le partenaire essentiel des 4 composantes.

1. Capacité cardiovasculaire

Le cœur, les poumons et la circulation

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Marche rapide

Vélo

Natation

Course à pied, selon sa condition

LE LIEN AVEC LE SOMMEIL

Une activité régulière améliore la qualité du sommeil.

Elle aide à s'endormir plus facilement.

Bouger régulièrement soutient la régularité du rythme veille-sommeil.

À retenir : l'activité physique aide le corps à mieux se préparer au repos.

2. Endurance musculaire

La capacité des muscles à soutenir un effort dans le temps

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Circuits musculaires

Squats et exercices au poids du corps

Répétitions légères à modérées

Activités quotidiennes actives

LE LIEN AVEC LE SOMMEIL

Soutient la capacité à accomplir les tâches quotidiennes.

Une routine active peut contribuer à une meilleure qualité du sommeil.

Le sommeil aide à restaurer l'énergie après les efforts.

À retenir : être actif aide, mais être épuisé ne garantit pas de bien dormir.

3. Force musculaire

La capacité des muscles à produire de la force

EXEMPLES D'ACTIVITÉS

Musculation avec charges

Bandes élastiques

Exercices fonctionnels

Progression adaptée à ses capacités

LE LIEN AVEC LE SOMMEIL

La musculation régulière amélior certains aspects du sommeil.

Le sommeil participe à la réparation des tissus et à l'adaptation à l'entraînement.

Un sommeil suffisant soutient la récupération et la performance du lendemain.

À retenir : l'entraînement stimule; la récupération permet l'adaptation.

4. Flexibilité et mobilité

L’amplitude des mouvements et la liberté articulaire

EXEMPLES DE PRATIQUES

Étirements doux

Yoga ou Pilates adapté

Mobilité articulaire

Respiration lente et contrôlée

LE LIEN AVEC LE SOMMEIL

Les mouvements doux favorisent la détente.

La respiration calme aide à ralentir avant le coucher.

Une routine apaisante facilite la transition vers le sommeil.

À retenir : créer un rituel calme, sans chercher la performance.

Le message à retenir

« On ne peut pas demander à notre corps de performer chaque jour sans lui donner le temps de récupérer. »

Bouger, manger, dormir, être en relation, récupérer et recommencer : c’est l’équilibre qui nous permet de rester en forme durablement.

Le sommeil ne remplace pas l’entraînement : il le complète.

Un défi…
Un petit changement pour commencer..

Cette semaine, je choisis de…

Retrouver un mouvement agréable.

Prévoir un moment avec quelqu’un.

Observer mon sommeil et mon énergie.

Installer un rituel de détente.

Un seul choix réaliste suffit pour commencer.

Le sommeil commence avant le coucher et il s’observe.

Au réveil

Un peu de lumière naturelle et un rythme régulier.

En soirée

Moins de stimulation et un temps pour ralentir.



Dans la journée

Du mouvement adapté et du contact humain.

Si la fatigue arrive

Une pause, et une sieste courte si elle vous convient.

Optimisation simple

- Routine du soir
- Température fraîche
- Obscurité totale
- Heure du coucher fixe
- Alimentation structurée

Plan d’action immédiat

+15 minutes de sommeil

Aucun écran 30 min avant

Routine simple (exercices dans la journée)

Fermeté-cohérence (on le fait pour vrai) on le coche

Aliments qui favorisent le sommeil

🚫 À éviter le soir

- Caféine ☕
- Sucre rapide 🍬
- Alcool 🍷
- Repas trop lourd 🍔

Avancer en âge, avec douceur…

« ce n’est pas chercher la perfection.

C’est apprendre à écouter son corps avec plus de douceur, plus d’intelligence… et continuer à bouger dans la vie. »

Merci de votre présence.
Caroline Caron


Yoga avec chaise
2 séances
juste pour vous, à votre rythme, dans le confort de votre maison.
• mobilité
• souplesse
• tonus
• bien-être
• relaxation

Pour aller plus loin

National Institute on Aging

Sommeil et vieillissement

Organisation mondiale de la Santé

Activité physique et vieillissement

Fondation du Sommeil

Hygiène du sommeil

Mayo Clinic

Siestes et sommeil

Institut national de santé publique du Québec

Vieillissement et médication

Harvard Study of Adult Development

Importance des relations sociales

Organismes et programme de recherche cités dans le texte de la conférence.