

Sommeil non réparateur : dormir sans récupérer

On peut dormir huit heures et se réveiller courbaturé, vidé, comme si la nuit n'avait servi à rien. **La durée ne fait pas tout** : ce qui répare le corps, c'est la qualité du sommeil profond et la continuité de la nuit. Comprendre pourquoi, c'est savoir où agir.

01 DORMIR LONGTEMPS N'EST PAS DORMIR BIEN

Le sommeil n'est pas un bloc uniforme : il alterne des cycles où se succèdent sommeil léger, **sommeil profond** et sommeil paradoxal. C'est le sommeil profond, en première partie de nuit, qui assure l'essentiel de la **récupération physique**. Une nuit longue mais pauvre en sommeil profond, ou hachée par des micro-réveils, laisse au réveil fatigué et raideurs.

Un sommeil qui répare

- ✓ Sommeil profond suffisant
- ✓ Nuit continue, peu de réveils
- ✓ Réveil clair, corps reposé

Un sommeil non réparateur

- ✗ Sommeil profond réduit ou fragmenté
- ✗ Micro-réveils répétés
- ✗ Réveil courbaturé, fatigue dès le matin

02 CE QUE LE CORPS FAIT PENDANT LE SOMMEIL PROFOND

Le sommeil profond est la phase de **réparation** : c'est là que le corps régénère ses tissus, consolide la récupération musculaire et nerveuse, et abaisse le niveau de tension. Quand cette phase manque, le réveil se fait sur un corps qui n'a pas terminé son travail de nuit.

Endormissement

le corps relâche, la température baisse

Sommeil profond

réparation des tissus, récupération

Sommeil paradoxal

consolidation mentale, rêves

Réveil

reposé si les cycles sont complets

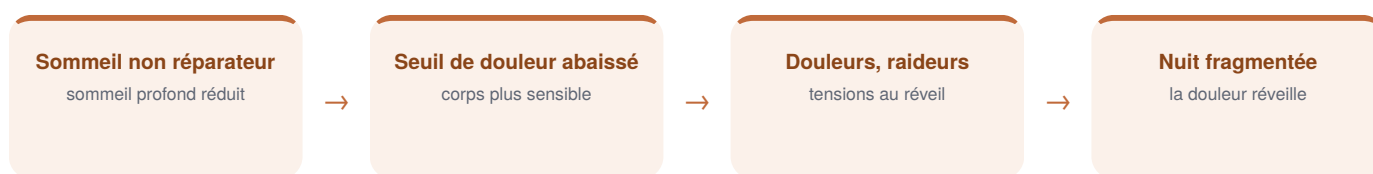
Le signe qui ne trompe pas

Se réveiller fatigué après une nuit de durée normale n'est pas une fatalité ni un manque de volonté : c'est le signe que le sommeil **n'a pas été assez réparateur**. La vraie question n'est pas la quantité d'heures, mais la qualité du sommeil.

Sommeil et douleur : la boucle à connaître, et comment agir

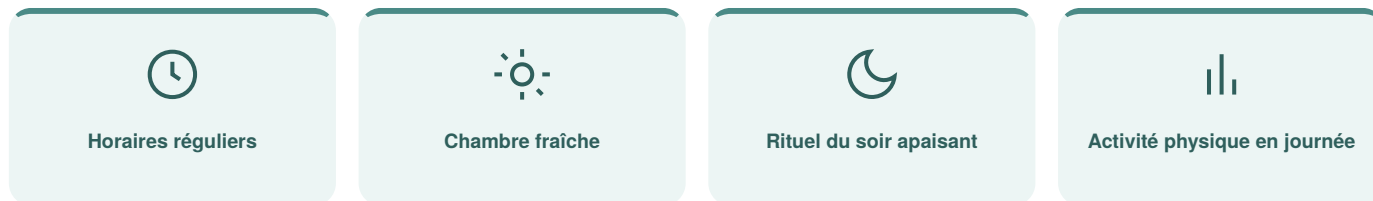
03 LA BOUCLE SOMMEIL-DOULEUR

Sommeil et douleur s'entretiennent l'un l'autre. **Un mauvais sommeil abaisse le seuil de douleur du lendemain** : chez des volontaires sains, perturber le sommeil profond suffit à rendre le corps plus sensible. Et la douleur, à son tour, fragmente la nuit suivante. L'engrenage s'auto-entretient.



04 RETROUVER UN SOMMEIL QUI RÉPARE

Le socle reste **l'hygiène de sommeil** : des horaires réguliers, une chambre fraîche, de la lumière le matin et de la pénombre le soir, un rituel de coucher qui apaise. Ce sont les leviers les mieux établis pour retrouver du sommeil profond.



C'est là que la cryothérapie corps entier peut intervenir, en soutien. En orientant le système nerveux vers le mode **récupération** et en apaisant les tensions, elle peut favoriser le sommeil profond : un essai récent a observé, après cinq jours de cryostimulation, un allongement du sommeil lent. Les données restent limitées, mais le levier va dans le bon sens.



Quand consulter

Un sommeil non réparateur persistant, des ronflements avec pauses respiratoires, une douleur installée ou une fatigue qui ne cède pas relèvent d'un avis médical. La cryothérapie agit en soutien du terrain, elle ne remplace ni un diagnostic ni une prise en charge.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité, à retrouver sur frissons.me/comprendre

Dormir mieux, récupérer vraiment

Un sommeil qui répare se joue d'abord dans l'hygiène de vie ; la cryothérapie peut, en soutien, favoriser la récupération et le sommeil profond. Pour en parler dans votre situation, un **bilan initial est offert** aux nouveaux clients, Caissargues (Nîmes).