

Stress et sommeil : comprendre le cercle vicieux

Le stress abîme le sommeil, et un mauvais sommeil amplifie le stress du lendemain. **C'est un engrenage** — et pour en sortir, il faut d'abord le comprendre. Au cœur de cette boucle, une hormone donne le tempo : le cortisol.

🕒 01 LE CORTISOL, CHEF D'ORCHESTRE DU RYTHME

Le cortisol suit un rythme sur 24 heures : **haut le matin** pour vous réveiller et vous mettre en route, il **décline au fil de la journée** pour atteindre son point le plus bas au milieu de la nuit. C'est cette descente du soir qui rend l'endormissement et le sommeil profond possibles.

Le matin

cortisol au plus haut : le signal du réveil

Le soir

cortisol au plus bas : la condition du sommeil

Sur 24 h

un rythme régulier qui cadence veille et sommeil

⚠️ 02 COMMENT LE STRESS DÉRÈGLE LA COURBE

Sous stress chronique, le système qui pilote le cortisol reste en suractivité. Résultat : le taux ne descend pas assez le soir. Un **cortisol élevé au mauvais moment** retarde l'endormissement, fragmente la nuit et réduit le sommeil profond réparateur.

Rythme apaisé

- ✓ Cortisol bas le soir
- ✓ Endormissement facilité
- ✓ Nuit continue, sommeil profond

Rythme sous stress

- ✗ Cortisol encore élevé le soir
- ✗ Esprit qui tourne, endormissement retardé
- ✗ Réveils nocturnes, sommeil léger

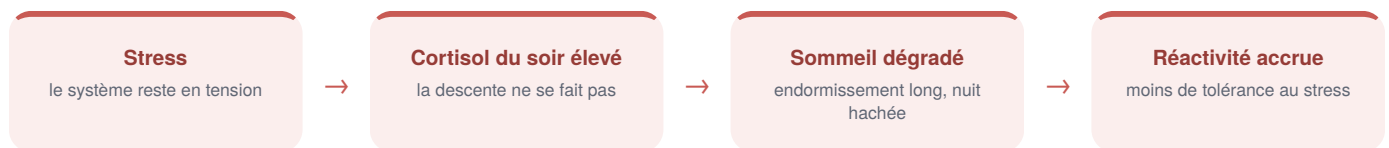
Une hormone, deux visages

Le cortisol n'est pas l'ennemi du sommeil : on en a besoin, au bon moment. Le problème n'est pas d'en avoir, c'est d'en avoir **trop, trop tard dans la journée**. Tout se joue sur le rythme, pas sur l'hormone elle-même.

Sortir de la boucle : les leviers qui cassent l'engrenage

03 LE CERCLE VICIEUX, ÉTAPE PAR ÉTAPE

Le piège, c'est que la boucle **s'auto-entretient** : une mauvaise nuit augmente la réactivité au stress du lendemain, qui dérègle encore le cortisol du soir suivant. Les chercheurs parlent d'un état d'« hyperéveil » qui tourne sur 24 heures.



04 CASSER LA BOUCLE : PAR OÙ COMMENCER

Bonne nouvelle : la boucle se casse par plusieurs points à la fois. **Le socle reste l'hygiène de vie** — régularité des horaires, gestion de la lumière, rituel du soir qui apaise le système nerveux.



C'est sur ce dernier point que le froid trouve sa place : en orientant le système nerveux vers le mode **récupération (parasymphathique)**, la cryothérapie corps entier peut aider à relâcher les tensions et à apaiser le terrain — un levier parmi d'autres, jamais un substitut à l'hygiène de sommeil.



Quand consulter

Le froid agit en soutien du terrain, pas comme un traitement. Une insomnie installée, une anxiété envahissante ou une suspicion d'apnée du sommeil relèvent d'un avis médical — c'est la première étape.

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

Comprendre la boucle, pour agir aux bons endroits

Le cercle stress-sommeil se casse en plusieurs points : d'abord l'hygiène de vie, puis, en soutien, des leviers qui apaisent le système nerveux. Pour en parler dans votre situation, un **bilan initial est offert** aux nouveaux clients — Caissargues (Nîmes).