

# L'importance du sommeil dans notre vie

Chaque être humain passe un tiers de sa vie à dormir. Ce qu'on vit tous les jours est en réalité un grand miracle, le sommeil connu en général n'est pas un moment de repos où les systèmes du corps deviennent passifs. Parce que pendant le sommeil le corps entre dans un processus de régénérations actives.



Maintenant, nous allons voir ce qu'est le processus de régénération du corps pendant le sommeil :

Le sommeil prend une place importante dans la vie de l'homme en ce qui concerne ses besoins vitaux et il ne peut s'en passer. Comme notre corps a besoin d'eau, d'oxygène et de nourriture, il a aussi besoin de sommeil. Comme environ 1/3 de notre vie passe dans le sommeil, pour avoir une vie équilibrée un sommeil reposant à une importance vitale. Le sommeil n'est pas un repos passif. Pendant le sommeil les activités quotidiennes qui occupent l'esprit, les tensions et les informations stockées dans la mémoire sont triées de la même façon que le disque dur d'un ordinateur. Durant le sommeil le niveau d'hormone s'équilibre, le système digestif travaille, le système immunitaire s'engage, la peau se reconfigure. La division des cellules pendant le sommeil continue de façon intense.

## Ce qui se régénère pendant le sommeil



Pour que notre peau reste lisse, tous les jours 10 grammes de cellules de peau morte s'assemblent. Pour que cela se réalise tous les soirs les cellules de la couche supérieure de notre peau commencent à se diviser. Et avec l'augmentation de l'hormone de croissance pendant le sommeil cette réaction s'accélère.

Le silence de la nuit est le moment idéal pour cela. Parce que la nuit, ni soleil, ni vent et ni aucun mouvement ne peuvent empêcher la division cellulaire. Pendant ce temps de régénération, la peau a besoin en particulier d'oxygène et d'une série de matière nutritionnelle.

A chaque respiration la peau stock l'oxygène dont elle a besoin. C'est pourquoi les spécialistes conseillent de bien aérer la chambre le soir avant d'aller se coucher. Avec l'augmentation de la température du corps de 2 degrés en dormant et en particulier pendant qu'on rêve, l'organisme produit du liquide en grande quantité. C'est la raison pour laquelle nous avons les cheveux humides et décoiffés au réveil. Comme les tissus de graisse se renouvellent la nuit, la sécrétion de graisse est en général faible pendant le sommeil. C'est pour cette raison que ceux qui ont une peau sèche se voient réveiller avec une peau encore plus sèche.

Les spécialistes du sommeil ont déterminé que notre sang montre une augmentation soudaine du niveau d'hormone de croissance qu'il contient dès le moment où nous entrons dans le sommeil. Par conséquent après chaque quantité suffisante de sommeil nous nous réveillons avec un corps renouvelé.

## Quand et combien de temps devons-nous dormir ?

Le temps de sommeil quotidien varie en fonction de la personne et de l'âge.

Généralement le temps de sommeil diminue avec l'âge. Cependant, en moyenne 6 à 8 heures de sommeil quotidien suffit pour un adulte. Les personnes qui n'ont pas assez souvent de sommeil

profond sont plus fragiles contre les maladies. Dans ces situations le rythme du corps sort du contrôle. Ce déséquilibre agit sur la peau : la peau sèche, se décolle, se fissure, la division des cellules n'étant pas régulière la peau devient de plus en plus mince. La peau sèche devenant encore plus sèche, la peau rugueuse s'endommage plus.

Les spécialistes ont déterminé que pour dormir, le moment idéal est le sommeil de nuit. De même que pour toutes sortes de troubles de sommeil ils ne conseillent pas une compensation avec le sommeil de jour, ils insistent sur l'importance de dormir la nuit.

Comme le renouvellement cellulaire et les réactions hormonales se manifestent seulement la nuit, contrairement à ce qu'on croie la sieste de midi n'a pas une grande contribution. Parce que l'hormone mélatonine que secrète notre cerveau est produite après la tombée de la nuit. C'est cette hormone qui déclenche le processus de régénération de la peau. Ainsi notre seigneur qui est Allah Tout Puissant attire l'attention sur ce contexte dans le Coran :

**Et c'est Lui Qui vous fit de la nuit un vêtement, du sommeil un repos et Qui fit du jour un retour à la vie active. (Sourate al-Furqane, 47)**

<https://www.harunyahya.info/fr/articles/limportance-du-sommeil-dans-notre-vie>

