ANTI-AGE MAGAZINE

Successful Aging
25 experts vous conseillent
Advice from 25 experts

VOS SOINS POUR BIEN PRÉPARER VOTRE VISAGE
TREATMENTS TO GIVE YOUR FACE A BOOST

Le Resurfacing Laser pour une peau éclatante
Laser Resurfacing for radiant skin

Booster son immunité en dormant
Boost your immunity while you sleep

Réparer et embellir sa peau
Repair and beautify your skin

NOS LIEUX INCONTOURNABLES
OUR MUST-VISIT PLACES

LES AWARDS DE L'ESTHÉTIQUE MÉDICALE

EuroMediCom
Octobre, Novembre, Décembre 2020
October, November, December 2020
#40
M 05492 - 40 - F: 4,90 € - RD

Dr Dahbia Touhlali

Médecin esthétique DIU Médecine Morphologique et anti-âge DIU du Sommeil, le Dr Dahbia Touhlali exerce à Nice et propose une prise en charge globale, progressive, et personnalisée. Diplômée de l'université de médecine d'Aix-Marseille depuis 2001, elle est passionnée pour la médecine esthétique car le regard que l'on porte sur soi, impacte directement notre moral et notre santé. Experte pour de nombreux congrès internationaux. Conseil pour des laboratoires. Intervenante aux Emirats et en Russie.

An aesthetic doctor with an inter-university degree in Morphological and Anti-Aging Medicine and an inter-university degree in Sleep, Dr Dahbia Touhlali works in Nice and provides comprehensive, progressive and personalised treatment. A graduate of Aix-Marseille medical faculty in 2001, she is passionate about aesthetic medicine, as the way we perceive ourselves directly affects our morale and our health. She is an expert at a number of international congresses and acts as a consultant for various laboratories. She also works in the United Arab Emirates and Russia.

medecineesthetiquenice.fr
dr.dahbia.touhlali
dr.dahbia.touhlali

BIEN DORMIR… UN BOOSTER D'IMMUNITÉ

SLEEP WELL… AND BOOST YOUR IMMUNITY

Est-ce que le sommeil est vraiment une perte de temps… ?

Is sleep really a waste of time?

Nous vivons dans une société hyper-connectée qui prône la rentabilité, l'efficacité, où tout devient chronométré et où tout doit se faire de plus en plus vite, générant stress et anxiété.
Les emails, les notifications, les réseaux sociaux n'ont pas d'horaires, pas de rythmes et arrivent jours et nuits.
Or, l'être humain que nous sommes est soumis à des rythmes biologiques sous tendus par notre horloge interne.

Le rythme circadien

Chaque jour, notre organisme connaît une activité qui se reproduit de façon cyclique selon un rythme dit circadien sur un peu plus de 24h, que ce soit la modification de la température corporelle, la production d'hormones, les synthèses métaboliques, les variations de la tension artérielle, l'activité cardiaque, ou encore nos défenses immunitaires…
Ce rythme en alternance jour/nuit ou veille/sommeil est sous tendu par notre horloge biologique interne dite centrale située dans le cerveau au niveau des noyaux supra-chiasmatique de l'hypothalamus, relayée au niveau de nos organes par d'autres horloges biologiques, et jusque dans nos gènes par les gènes « Clock ».
Cette horloge centrale serait le chef d'orchestre de toutes les autres horloges et se synchronise constamment sur l'alternance entre le jour et la nuit.
Ainsi tout manque de sommeil et tout décalage l'oblige à se recaler sur les nouveaux horaires.

De nombreux perturbateurs du sommeil

Les perturbations du sommeil, liées à une réduction du temps de sommeil ou à une mauvaise qualité du sommeil, s'accompagnent de nombreuses perturbations biologiques et de nombreuses conséquences sur notre santé.
Les facteurs perturbant le sommeil sont nombreux et multiples : Il peut s'agir de décalage de phases avec des sommeils de plus en plus tardifs, aggravés par la consommation d'excitants tels que le café, le thé ou certaines drogues, et les écrans entrainant un manque de sommeil chronique; d'un allègement du sommeil, par certains médicaments, l'alcool ou l'âge, perturbant le sommeil lent profond; ou de pathologies fractionnant le sommeil telles que les syndromes d'apnées, le reflux oesophagien, le syndrome des jambes sans repos, les douleurs, le stress, l'anxiété…

Comment s'organise notre sommeil et à quoi sert-il ?

Notre sommeil est structuré et découpé en différentes phases, on compte quatre stades de sommeil lent : sommeil lent léger (1-2), sommeil lent profond (3-4) et un stade de sommeil paradoxal ou sommeil des rêves. Ces cycles d'environ 90 min se répètent entre 4 et 6 fois par nuit. En première partie de nuit, le sommeil lent d'abord léger s'approfondit, tandis qu'en

We live in an ultra-connected society that extols profitability and efficiency, where everything is timed and everything must be done faster than ever, generating stress and anxiety.
Emails, notifications and social networks have no set hours and arrive at any time of the day or night.
But we are human beings, and we function according to biological rhythms that are set by our body clock.

The circadian rhythm

Every day, our body's activity is reproduced in a cyclic way according to a circadian rhythm over roughly 24 hours. This activity includes regulating our body temperature, producing hormones, metabolic syntheses, blood pressure variations, heart rate, and even our immune defences.

This alternating day/night or sleep/wake rhythm is set by our internal body clock – or "master clock" – which is located in the brain, in the suprachiasmatic nuclei in the hypothalamus, and is relayed in our organs by other biological clocks, and even in our genes by our CLOCK genes.
This "master clock" is like an orchestra conductor for all of the other clocks and is constantly synchronising itself as we shift from day to night and back again.
This is why any missed sleep or time change requires our body clock to reset.

Many sleep disruptors

Disrupted sleep, caused by reduced sleep time or bad quality sleep, goes hand in hand with a number of biological disruptions and various consequences on our health.

There are a great many factors that disrupt sleep: it might be a simple shift in sleep pattern caused by a late night and aggravated by the consumption of stimulants such as coffee, tea or drugs, plus exposure to screens which leads to a chronic lack of sleep; lighter sleep caused by some medicines, alcohol or age which disturbs non-REM sleep; or pathologies that affect our sleep pattern such as sleep apnoea, oesophageal reflux, restless leg syndrome, pain, stress, anxiety, etc.

How is our sleep organised and what is it for?

Our sleep is structured and broken up into different phases, inding four stages of slow-wave sleep: light NREM sleep (1-2), deep NREM sleep (3-4) and one stage of paradoxical or REM sleep. Each cycle lasts around 90 minutes and is repeated between 4 and 6 times per night. In the first part of the night, NREM sleep starts off light then gets deeper, while in the second part of the night, the REM stage is the most important.

Slow-wave sleep (NREM) allows the mind and body to rest by slowing down the cerebral, circulatory and digestive functions. It saves energy by putting the body in a state of rest and lowering its temperature. It is during NREM sleep that the tissues are restored, protein synthesis is boosted and the immune system

deuxième partie et fin de nuit, c'est le sommeil des rêves qui est le plus important.
Le sommeil lent permet le repos mental et corporel avec un ralentissement des fonctions cérébrales, circulatoires et digestives. Il entraine une économie d'énergie avec la mise au repos et la baisse de la température. C'est pendant le sommeil lent que les tissus se restaurent et que l'on observe une augmentation de la synthèse des protéines et le renforcement des systèmes immunitaires. C'est également pendant cette phase que se consolide notre mémoire procédurale.
Le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves permet quand à lui le repos du système responsable du tonus musculaire. En effet pendant cette phase, nous sommes totalement paralysés ! Seuls persistent les mouvements oculaires rapides. Par contre, l'activité cérébrale est à son apogée permettant la maturation du système nerveux, la mise en mémoire, la gestion des informations, la consolidation des apprentissages, le contrôle émotionnel et la gestion du stress.
C'est pendant cette phase que se consolide la mémoire implicite.

Des hormones fabriquées la nuit

Le sommeil arrive après une période d'activité ou de veille. Sur le plan biologique, lorsqu'arrive l'obscurité la Mélatonine (hormone du sommeil fabriquée par la glande pinéale) commence à être sécrétée à partir de 19h avec un pic à 3 h du matin pour un taux minimal au levé ; cette courbe est à l'inverse de la synthèse du cortisol (hormone de l'éveil et de l'activité).
De nombreuses hormones, telle que l'hormone de croissance, la leptine (hormone de la satiété) sont fabriquées la nuit, ce qui explique la tendance au surpoids des personnes qui dorment peu.
De nombreuses expériences réalisées notamment chez les souris que l'on privait de sommeil, ont montré une aggravation des plaques d'athéromes dans les artères et une augmentation de cellules inflammatoires ainsi qu'une altération du nombre et de la nature des cellules immunitaires comme les leucocytes ou les lymphocytes Naturel Killer (responsables de notre défense immunitaire).
De même, des chercheurs Allemands, ont récemment montré que bien dormir nous aide à accroitre l'efficacité de certaines cellules de notre système immunitaire pour lutter contre les agents pathogènes.
En effet, ils ont montré que le sommeil améliore la capacité des cellules T (rôle essentiel dans la réponse immunitaire) à se fixer sur les cellules infectées par un virus en activant les intégrines, qui leur permettent de se fixer et de tuer la cellule malade.
Ce qui montre l'importance d'un sommeil de qualité dans la prévention des maladies cardiovasculaires et dans la lutte contre les infections.

Mais comment obtenir un bon sommeil ?

La durée de sommeil idéale serait d'environ 8h par nuit (variable selon que l'on est petit ou grand dormeur). Le sommeil doit débuter avant minuit, on peut provoquer un endormissement plus précoce en utilisant par exemple la luminothérapie, 30 minutes le matin pendant 3 semaines, avec un levé toujours à la même heure et prendre de la mélatonine le soir à 19h et en arrêtant les écrans.

is strengthened. It is also during this phase that our procedural memory is consolidated.

Paradoxical or REM sleep allows the system responsible for muscle tone to rest. During this phase, we are completely paralysed! Only our rapid eye movement persists. However, brain activity is at its peak, which allows our nervous system to mature, memories to be retained, information to be dealt with, new knowledge to be consolidated, emotions to be controlled and stress to be managed.

It is during this phase that our implicit memory is consolidated.

Hormones produced at night

Sleep comes after a period of activity or wakefulness. In biological terms, when darkness falls, melatonin (the sleep hormone produced by the pineal gland) starts to be secreted from 7pm with a peak at 3am and dropping to minimum levels when you wake up. This curve is the opposite to that of cortisol synthesis (the hormone of wakefulness and activity).

A number of hormones, such as the growth hormone and leptin (the hormone of satiety) are produced at night, which explains why people who sleep very little tend to put on weight.
Various experiments carried out on sleep-deprived mice showed increased atheroma patches in the arteries and an increased number of inflammatory cells, as well as a change in the number and nature of their immune cells, such as natural killer lymphocytes (which are responsible for our immune defences).

Similarly, German researchers recently showed that sleeping well helps boost the efficiency of certain cells in our immune system for fighting pathogenic agents.

They showed that sleep improved the T cells' ability to attach to cells infected by a virus (an essential element of our immune response) by activating the integrins, which enable them to attach themselves to and kill the infected cells.

This shows how important good-quality sleep is for preventing cardiovascular disease and for fighting infections.

But how can we sleep well?

The ideal amount of sleep is around 8 hours per night (though some people need slightly more or less). You should go to sleep before midnight and you can encourage your body to drift off earlier by using light therapy (30 minutes every morning for 3 weeks), getting up at the same time every day, taking melatonin every evening at 7pm and switching off any screens.

We can reduce the time it takes us to fall asleep by having a tepid shower before going to bed, in order to lower our body temperature.

Sleep should be efficient and should include all phases and sleep depths, so that its functions can be carried out correctly. You should be asleep almost the whole time you are in bed.

Your sleep should not be broken up by periods of wakefulness – no matter how short – during the night, and it must be reparative. It should not be made lighter with certain medications or with alcohol. It is important to detect and treat sleep apnoea or any other illnesses that might disrupt your sleep.

You can use relaxation methods such as sophrology, meditation or CBT, and exercise before 7pm, as insomnia caused by stress is one of the most common sleep issues.
Along with good-quality sleep, it is vital to provide your body with the right micronutrients for immune function such as selenium, iron, copper, calcium, folic acid, vitamin D, A, B6 and E, as well as the nutrients required for producing serotonin, which produces melatonin (tryptophan amino acids). Do this by eating a healthy diet that contains lots of fruit, antioxidant-rich vegetables, lean meat and fish.

On peut raccourcir la phase d'endormissement, en prenant une douche tiède avant le coucher afin de diminuer la température corporelle.
Le sommeil doit être efficace, respectant toutes les phases et la profondeur du sommeil, afin que ses fonctions puissent se réaliser correctement. Le temps de sommeil doit être presqu'égal au temps passé au lit.
Le sommeil ne doit pas être fractionné par des réveils ou micro éveils intra-nuit et doit être réparateur. Il ne doit pas être allégé par la prise de certains médicaments ou par l'alcool. Il faut évidemment détecter et traiter les apnées et toutes pathologies susceptibles de fractionner le sommeil.
On peut utiliser des moyens de relaxations tels que la sophrologie, la méditation ou encore les TCC, le sport avant 19h, car l'insomnie liée au stress est très fréquente parmi les troubles du sommeil.
Parallèlement, à la mise en place d'un bon sommeil réparateur, il est crucial d'apporter par l'alimentation, les micro-nutriments nécessaires aux fonctions immunitaires tels que le selenium, le fer, le cuivre, le calcium, l'acide folique, la vitamine D, A, B6 et E, ainsi que les nutriments nécessaire à la fabrication de la sérotonine à l'origine de la fabrication de la mélatonine (acides aminés tryptophanés) par une alimentation variée privilégiant les fruits, les légumes riches en anti-oxydants, ainsi que les viandes maigres et les poissons.