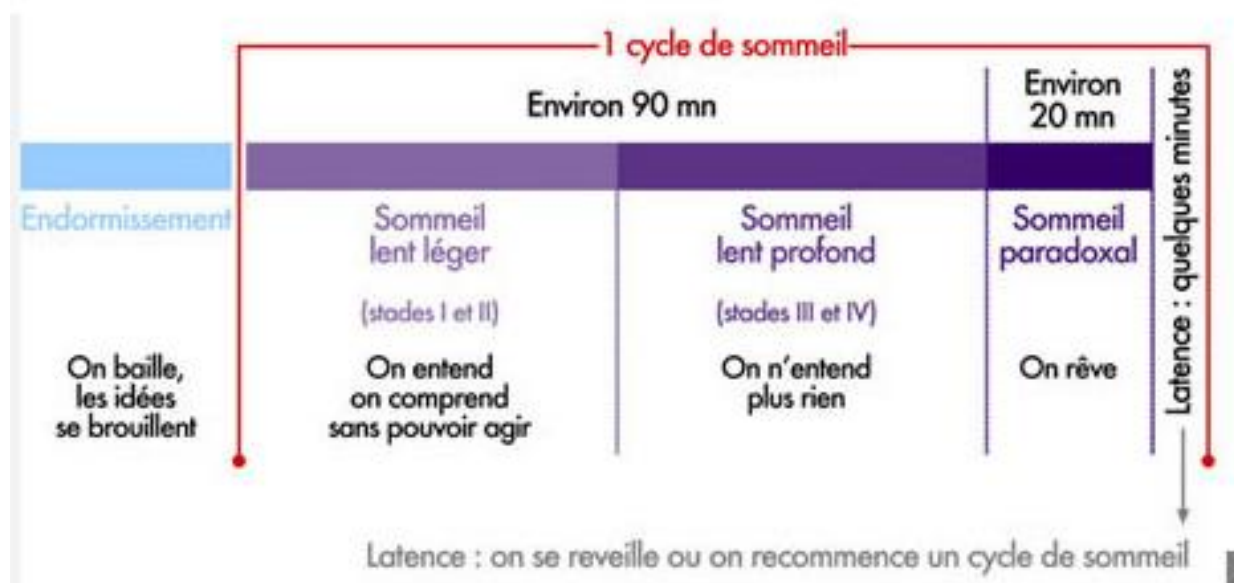


(Mais aussi dans la vie de tous les jours)



Dans le cadre d'un quelconque effondrement : le stress, la peur, le bruit, les intempéries, le froid, la chaleur.... Peu faire que vous ne puissiez pas dormir normalement et correctement, voir même pas du tout.

Cycle du sommeil normal :



Il est préconisé de dormir un minimum de 5 heures par nuit pour un adulte.

Voyons maintenant, les conséquences que peut provoquer un manque de sommeil sur notre organisme.

Est-ce dangereux de manquer de sommeil ?

Un manque de sommeil chronique conduit à la production d'hormones et de molécules qui augmentent le risque cardiaque, mais aussi d'autres risques, comme l'hypertension artérielle et le cholestérol (LDL), le diabète de type 2 et l'obésité.

## Quels sont les effets du manque de sommeil sur le cerveau et notre personnalité ?

Un sentiment négatif peut être mémorisé puis expurgé durant la nuit. Au contraire, le manque de sommeil peut avoir des effets néfastes sur nos capacités cognitives : **il nuit à notre attention et à notre vigilance, réduit nos capacités à ressentir, à imaginer et à créer, affecte notre humeur et nos émotions, etc**

### **Reconnaître les signes du manque de sommeil**

- Troubles de la concentration. ...
- Troubles de la mémoire. ...
- Augmentation du stress, trouble de l'humeur. ...
- Augmentation de l'appétit. ...
- Troubles de la motricité ...
- Trouble de la vision.

Est-ce que le manque de sommeil rend dépressif ?

- Comme l'ont montré diverses études, il existe un lien étroit entre le sommeil et l'état mental d'une personne. **Un sommeil insuffisant ou de mauvaises qualités peut même entraîner des maladies mentales graves telles que la dépression.**

### La règle des 3 :

Difficile de tenir plus de trois jours sans dormir

Diverses études sur le sujet affirment que **dépasser les 72 heures sans dormir est quasi impossible à supporter pour l'organisme**, même si certains cas sortent du lot.

### 24h sans dormir :

Selon Michelle Drerup, **ne pas dormir pendant 24 heures augmente "nos hormones de stress (...). C'est la tentative de votre corps pour compenser la fatigue que vous ressentez."** Une fois les 24 heures passées, tous les effets du manque de sommeil augmentent à chaque heure supplémentaire sans dormir.

Vous l'aurez compris que ce soit dans la vie de tous les jours ou en survie, il est très important de dormir.

En survie dans un environnement de stress, il est important de ne pas être seul et de faire des tours de garde pendant que les autres se reposent. Le fait de se sentir en sécurité favorise l'endormissement.

Il est donc important de faire partie d'un groupe ou chacun aura un rôle sur l'organisation du temps de sommeil.

Si, vous ne pouvez pas avoir un minimum de 5 heures de sommeil dans la nuit, réaliser en cours de journée des micros siestes.