Docteur François MARINI
Médecin du CDOS90

RISQUES DE MORT PENDANT LE SOMMEIL
« Mort sans souffrance, directement au Paradis »

Que se passe-t-il pendant le sommeil (11 causes couramment citées) :

1. Baisse de la sécrétion nocturne du Cortisol en fin de nuit.
2. Hypoglycémie nocturne. Quel repas le soir ?
3. Hypotension artérielle nocturne.
4. Syndrome d'Apnée du sommeil, non appareillé.
5. Fluidité du flux sanguin. Quelle hydratation pour la nuit ?
6. Connexions vasculaires, cœur, cerveau (l'hexagone de Willis), l'hypoxie cérébrale ? et le pH
7. Positions coucher : côté droit, veine cave ? côté gauche, cœur ? alors sur le dos, tête relaxée conseillée…
8. Appareils électroniques, rechargements à proximité.
9. Réveil avant 5h du matin.
10. Température élevée de la chambre = idéale 17/18 °C. Ne pas rester la tête sous la couette.
11. Phénomène « pleine lune – marées », influence sur le flux sanguin ?

Docteur François MARINI
Médecin du CDOS90 et du CMS90