



Une histoire avant
d'aller au lit pour vous
aider à bien dormir

Dynacare^{MD}



Dormez-vous suffisamment?

Si vous êtes adulte, vous devriez dormir environ sept à neuf heures par nuit. Si ce n'est pas le cas, vous n'êtes pas seul(e).

Selon un sondage récent, le Canada est le troisième pays où les gens sont le plus en manque de sommeil – pratiquement le tiers d'entre nous ayant l'impression de ne pas dormir suffisamment.

Nous savons qu'après une bonne nuit, nous nous sentons bien – mais il faut aussi savoir que nous ne pouvons pas vivre sans dormir. Des études menées sur des animaux indiquent que seuls les rats survivent pendant environ trois semaines sans dormir¹.

Le sommeil est également nécessaire au bon fonctionnement de notre système nerveux. Des scientifiques croient que, pendant que nous dormons, les neurones que nous utilisons en état d'éveil ont la chance de s'arrêter et de se réparer. Le fait de ne pas dormir suffisamment altère notre mémoire, augmente nos niveaux d'hormones liées au stress, perturbe le métabolisme de notre corps et affecte la coordination de nos mains et de nos yeux.

Pourquoi les bébés et les adolescents ont-ils besoin de dormir autant?

Les hormones de croissance sont libérées dans leurs corps pendant le sommeil profond. C'est également la raison pour laquelle les adolescents ont besoin de dormir plus que les adultes².

Est-il temps de rembourser votre manque de sommeil?

Les scientifiques étudient l'idée d'un «manque de sommeil» - le fait de ne pas dormir assez crée un déficit, tout comme le fait d'être à découvert à la banque. Éventuellement, vous devrez rembourser votre dette.



Le sommeil a ses avantages

Il réduit l'inflammation. La recherche indique que les gens qui dorment six heures ou moins ont des taux plus élevés de protéines inflammatoires dans le sang, ce qui peut mener à une maladie cardiaque, un AVC, au diabète, à l'arthrite et au vieillissement prématuré.

Il combat le stress. Il a été prouvé que le sommeil réduit le niveau de stress, ce qui permet aussi un meilleur contrôle de la tension artérielle³.

Il améliore la mémoire et favorise l'apprentissage. La recherche de Harvard révèle que les personnes en manque de sommeil n'arrivent pas à concentrer leur attention et ne parviennent donc pas à apprendre efficacement. Le sommeil contribue également à consolider la mémoire, ce qui est essentiel pour apprendre du nouveau.

Il rehausse la performance physique. Des joueurs de football collégial qui, lors d'une étude menée à l'Université de Stanford, dormaient au moins 10 heures affichaient de meilleurs temps au sprint et une plus grande endurance.

Il aide à perdre du poids. Une recherche de l'Université de Chicago a révélé que parmi des personnes suivant un régime, celles qui avaient de bonnes habitudes de sommeil avaient perdu plus de graisse que celles en manque de sommeil. Les personnes au régime se sentaient également plus affamées lorsqu'elles dormaient moins.

Il rend de meilleure humeur. Des chercheurs de l'Université de Tel Aviv, en Israël, ont découvert qu'un manque de sommeil compromet la capacité du cerveau à distinguer ce qui est important. Ceci signifie que même l'événement le plus anodin pourrait vous faire sortir de vos gonds ou vous faire éclater en sanglots⁴.



Voici 10 conseils appuyés par des données scientifiques pour vous aider à dormir la nuit

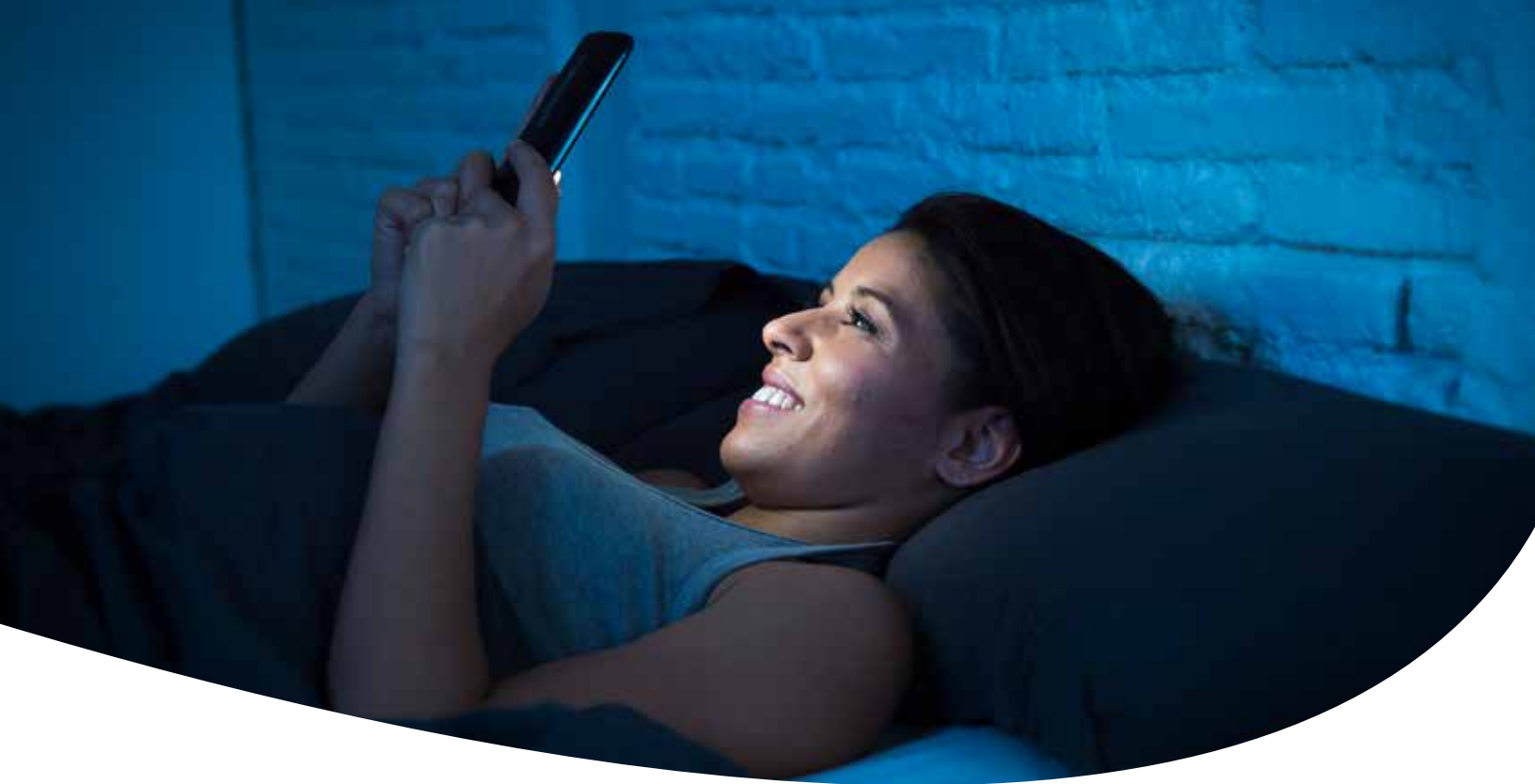
1. **Éliminez le café après 14 h** – Comme la caféine empêche le sommeil de qualité, envisagez d'en boire uniquement le matin et tôt en après-midi. Et ça ne vaut pas seulement pour le café et le thé. Les boissons énergisantes, les boissons gazeuses et les eaux aromatisées contiennent également de la caféine.
2. **Ne buvez pas d'alcool moins de trois heures avant le coucher** – Bien que l'alcool puisse vous aider initialement à vous assoupir, il peut vous réveiller au fil de la nuit.
3. **Pas de collation en fin de soirée** – Manger de deux à trois heures avant de vous coucher peut vous rendre léthargique et ralentir votre capacité à vous endormir. Un estomac plein perturbera aussi votre sommeil.

Aliments qui aident à s'endormir –

Un léger repas de pâtes, légumes, poulet et sauce tomate combine des protéines et du tryptophane, un acide aminé qui se convertit dans votre corps en sérotonine qui favorise le sommeil. Du fromage cottage avec une banane procure aussi du tryptophane⁵.



4. **Éteignez les lumières** – Ceci signale au cerveau de libérer de la mélatonine, une hormone favorisant le sommeil, qui entraînera une sensation de somnolence et de fatigue.
5. **Produisez du bruit blanc** – Faites fonctionner un ventilateur ou un purificateur d'air pour créer un son ambiant uniforme qui bloque les bruits forts.



6. **Allez au lit tous les soirs à la même heure** – Ceci régule votre horloge biologique. Le fait de suivre une même routine avant de vous coucher aide également votre corps et votre esprit à se préparer au sommeil.
7. **Dormez toujours la fenêtre ouverte** – Même en plein hiver, une source d'air frais est importante. La recherche indique qu'une chambre fraîche – à environ 18 degrés Celsius – est ce qu'il y a de mieux pour dormir⁶.
8. **Assurez-vous un soutien dorsal adéquat⁷** – C'est dire qu'il faut dormir sur un bon matelas avec un oreiller qui supporte la tête et le cou. Lorsque votre matelas commence à creuser au centre ou sur ses bords, le temps est venu de vous en procurer un neuf.
9. **Limitez le temps passé devant un écran avant d'aller au lit** – Ça vaut pour les téléviseurs, les ordinateurs, les téléphones intelligents et les tablettes. Une étude de Harvard a révélé que les gens qui lisent sur un livre électronique avant de se coucher prennent plus de temps à s'endormir. Leurs niveaux de mélatonine étaient réduits et ils étaient moins alertes le matin.

10. **Les travailleurs de nuit devraient faire une sieste** – Les humains sont des êtres diurnes, c'est-à-dire que nos horloges biologiques nous tiennent éveillés pendant le jour. Toute période de sommeil pouvant cependant être bénéfique, essayez donc de faire une sieste avant d'aller au travail si vous êtes du quart de nuit⁷.





Ne laissez pas ces idées fausses courantes vous empêcher de dormir

Les siestes sont mauvaises pour la santé – Une petite sieste de 20 à 30 minutes peut aider à améliorer votre humeur, votre vigilance et votre rendement. L'histoire compte de nombreux fameux adeptes des siestes, notamment Winston Churchill, John F. Kennedy, Albert Einstein et Thomas Edison⁸.

Le «sommeil réparateur», ça n'existe pas – La production de nombreuses cellules de notre corps augmente durant le sommeil. La dégradation des protéines est également réduite, ce qui aide à réparer les dommages dus aux stress et au soleil.

Nous ne rêvons pas tous – Vous passez plus de deux heures à rêver chaque nuit, que vous vous souveniez de vos rêves ou non. Les rêves surviennent presque toujours pendant la phase de sommeil paradoxal.

Les célibataires dorment moins que les gens en couple – Les gens en couple dorment environ huit heures et cinq minutes par nuit, tandis que les célibataires dorment huit heures et 29 minutes. De plus, les hommes dorment environ 11 minutes de moins que les femmes⁹.

Ne jamais réveiller un(e) somnambule – En fait, il peut être dangereux de ne pas réveiller une personne somnambule, car elle peut se blesser. La meilleure chose à faire est de rediriger une personne somnambule vers son lit en la tenant par le coude¹⁰.



La recherche ne dort jamais

Pour en apprendre davantage sur le sommeil, voici quelques liens vers des sources de confiance :

Société Canadienne du Sommeil – www.css-scs.ca

Journée internationale du sommeil - www.worldsleepday.org

American Sleep Association – www.sleepassociation.org

National Sleep Foundation – www.sleepfoundation.org

Allez-y... fermez l'œil! Soyez assuré(e) que la recherche se poursuit partout dans le monde afin de vous aider à mieux dormir.

Bonne nuit – et dormez bien!

Sources des références

1. American Sleep Association
2. National Sleep Foundation
3. * Raymonde Jean, M.D., directrice de la Médecine du sommeil – Centre hospitalier St. Luke's-Roosevelt, ville de New York
4. The Journal of Neuroscience
5. Joan Salge Blake, R.D. et professeure agrégée d'enseignement clinique – Université de Boston
6. Dr Carl Cricco, médecin et chirurgien; National Sleep Foundation
7. Société canadienne du Sommeil - American Sleep Association - National Sleep Foundation
8. National Sleep Foundation
9. Agence de la santé publique du Canada – Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
10. California Center for Sleep Disorders - American Sleep Association

Pour connaître d'autres solutions santé, visitez Dynacare.ca