



# Le sommeil

Tout comme l'alimentation et l'activité physique, le sommeil représente un aspect important de la santé. Le manque de sommeil est la cause non reconnue de nombreux problèmes – accidents, maladies, mauvais rendement au travail – et il touche de plus en plus de gens.

ARC Régimes Collectifs ■ Juin 2008 ■ 8<sup>e</sup> édition

Il faut à l'enfant et à l'adolescent de 9 à 10 heures de sommeil par nuit. Chez l'adulte, 7 à 8 heures suffisent généralement, mais les besoins varient entre 5 et 10 heures. L'important est de reconnaître le nombre d'heures de sommeil qu'il vous faut pour rester en bonne santé et garder l'esprit vif, et de respecter ces heures.

Le fait de vous sentir bien et revigoré(e) au lever vous indique que vous avez dormi suffisamment. Il se peut que vous parveniez à vous acquitter de vos tâches quotidiennes même si vous dormez moins que nécessaire, mais vous ne donnez pas votre pleine mesure.

Voici comment déterminer si vous ne dormez pas assez:

- vous vous sentez fatigué(e) pendant la journée;
- vos yeux sont cernés;
- vous vous assouplissez dans un endroit public, par exemple au cinéma ou pendant une réunion;
- vous vous endormez au volant;
- vous avez de la difficulté à vous concentrer;
- vous avez mal à la tête, tôt le matin.

Si vous présentez l'un de ces signes caractéristiques, vous ne dormez peut-être pas suffisamment. Essayez de prolonger graduellement votre sommeil jusqu'à ce que vous trouviez le nombre d'heures qui vous convient. Vous saurez que vous avez trouvé la juste mesure lorsque les signes que vous avez observés commenceront à disparaître. Si vous manquez de sommeil depuis longtemps, vous mettrez sans doute plus de temps à récupérer.

Certaines personnes réduisent volontairement leurs heures de sommeil pour augmenter leurs activités, ce qui est souvent bien vu dans notre société. Or, l'insuffisance de sommeil entraîne une diminution de la productivité, même si l'on croit travailler davantage. De plus, elle peut nuire à la santé.

Le sommeil permet à l'organisme de se régénérer.

Il aide également l'esprit à assimiler et à classer tous les acquis de la journée. Le manque de sommeil laisse des traces tant sur le plan psychique que sur le plan physique. Voici quelques-uns de ses effets à court terme:

- Fatigue
- Erreurs d'inattention
- Irritabilité
- difficultés de concentration
- stress accru

Précisons cependant que vous pouvez prévenir ces problèmes à long terme en reconnaissant les premiers signes du manque de sommeil, puis en augmentant graduellement votre nombre d'heures de sommeil jusqu'à ce que vous vous sentiez bien reposé(e). Plus le déficit de sommeil est important, plus il vous faudra de temps pour "remonter la pente".

## Conseils pour mieux dormir

- observez un horaire de sommeil régulier. Essayez de vous coucher et de vous lever à peu près à la même heure tous les jours, même les fins de semaine.
- établissez un rituel du coucher. En répétant les mêmes gestes chaque jour avant d'aller au lit, vous habituez votre corps à se préparer à dormir.
- prenez le temps de vous détendre avant de vous coucher.
- en soirée, évitez la caféine et les autres stimulants.
- Si le médecin vous a prescrit un diurétique, prenez-le le matin. Les diurétiques augmentent la production d'urine, ce qui peut vous obliger à vous lever la nuit si vous les prenez plus tard dans la journée.
- Évitez de boire de l'alcool juste avant le coucher.
- si vous fumez, envisagez de cesser.
- faites de l'exercice régulièrement. Cependant, ne pratiquez pas d'activité physique juste avant d'aller au lit si vous constatez que vous éprouvez ensuite de la difficulté à vous endormir.
- Évitez de regarder la télé ou de lire au lit. Le lit est l'endroit réservé au sommeil et à l'intimité.