

Pour une bonne nuit de sommeil

Un sommeil adéquat est l'un des éléments constitutifs d'un mode de vie sain au même titre qu'une bonne nutrition et la pratique d'exercices physiques. La privation de sommeil est une cause méconnue de beaucoup de problèmes, notamment d'accidents, d'affections et d'un rendement médiocre au travail. C'est un état de vie qui affecte un groupe de personnes dont le nombre ne cesse de croître. Découvrez comment vos habitudes de sommeil vous affectent et ce que vous pouvez faire pour passer une bonne nuit.

Dormez-vous suffisamment ?

De combien d'heures de sommeil avez-vous vraiment besoin ? En général, la plupart des adultes requièrent approximativement 7 heures de sommeil par nuit. Les enfants et les adolescents en ont besoin d'encre plus - environ 9 ou 10 heures par nuit. Toutefois, l'éventail des besoins varie grandement d'une personne à l'autre et peut s'étendre de 5 à 10 heures par nuit. Ce que vous devez faire, c'est trouver combien d'heures de sommeil *vous* permettent de rester en santé et d'avoir l'esprit vif, puis d'essayer de consacrer toutes les nuits ce nombre d'heures au sommeil.

Vous savez que vous avez dormi suffisamment lorsque vous vous sentez bien au réveil et que vous avez l'impression que vos forces ont été restaurées. Même si vos heures de sommeil actuelles vous permettent de fonctionner, elles ne vous suffisent pas si vous n'êtes pas en état de donner toute votre mesure. Vous ne dormez pas assez si :

- vous avez besoin d'un réveil pour vous réveiller ;
- vous dormez plus longtemps et mieux pendant les fins de semaine ;
- vous avez du mal à vous lever le matin ;
- vous ressentez de la fatigue pendant la journée ;
- vous avez des poches ou des cernes sous les yeux ;
- vous vous endormez dans un endroit public quand vous vous asseyez, par exemple au cinéma ou pendant une réunion ;
- vous vous assoupissez au volant ;
- vous avez de la difficulté à vous concentrer ;
- vous avez des maux de tête très tôt le matin.

Si vous constatez l'un de ces signes, vous ne dormez peut-être pas suffisamment. Essayez d'augmenter progressivement vos heures de sommeil jusqu'à ce que vous trouviez le nombre qui vous convient - vous saurez que vous avez découvert la formule gagnante quand ces signes commenceront à disparaître. Si votre insuffisance de sommeil dure depuis longtemps, il vous faudra sans doute plus de temps pour récupérer. Si vous ne parvenez toujours pas à passer une bonne nuit après avoir tout essayé, consultez votre médecin. Vous souffrez peut-être d'un trouble du sommeil.

Les problèmes liés à la privation de sommeil

Quelques personnes choisissent de se « contenter » de nuits plus courtes, et cette attitude est souvent récompensée dans notre société. **Mais le manque de sommeil peut en fait ralentir votre rendement, même si vous avez l'impression d'abattre de la besogne.** Et la privation de sommeil peut avoir des ramifications qui s'étendent bien au-delà de votre rendement - **elle peut également avoir des conséquences néfastes sur votre santé.**

Le sommeil a une fonction réparatrice pour votre corps. Il aide également l'esprit à assimiler et à « classer » tous les acquis de la journée. Quand nous nous privons de sommeil, nous pouvons en constater les effets tant sur le plan psychique que physique. Voici quelques-uns de ses effets à court terme :

- de la fatigue,
- de l'irritabilité,
- des fautes d'inattention,
- des difficultés de concentration,
- un temps de réaction ralenti,
- un stress accru.

Ces effets immédiats influent sur nos relations personnelles, notre succès académique ou professionnel et notre capacité de jouir de la vie. Ils peuvent même augmenter le risque de blessures et d'accidents au travail ou sur la route.

Quelques jours de privation de sommeil suffisent pour que le corps subisse des changements apparentés au vieillissement accéléré et qui se manifestent par : des trous de mémoire, des problèmes du métabolisme (du sucre et des hormones) et une médiocre performance athlétique. Quand la privation de sommeil se prolonge, elle augmente le risque de problèmes de santé plus graves, comme :

- l'affaiblissement du système immunitaire ;
- la survenue d'un diabète (le corps n'a plus la capacité de gérer le sucre adéquatement) ;
- une dépression ;
- une pression artérielle élevée ;
- l'obésité.

Vous pouvez heureusement prévenir ces problèmes à long terme en reconnaissant les signes précoces d'une privation de sommeil, et en augmentant la durée de votre sommeil jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation de détente au réveil. Mais ne perdez pas de vue que plus votre « dette de sommeil » est importante, plus il vous faudra de temps pour récupérer.

Des petits conseils pour passer une bonne nuit

Vous réveillez-vous en éprouvant une sensation de détente, l'esprit vif et en état de faire face aux défis que la journée vous réserve? Si ce n'est pas le cas, voici quelques petits conseils qui pourraient vous aider :

- **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 durant les fins de semaine;
- **Évitez de faire de longs sommes au cours de la journée** - ils pourraient vous empêcher de vous endormir le soir. Une petite sieste est toutefois acceptable, du moment que vous dormez bien durant la nuit;
- **Établissez un « rituel du coucher ».** En répétant les mêmes gestes avant d'aller au lit, vous habituez votre corps à se préparer à dormir;
- **Prenez le temps de vous détendre avant de vous coucher.** Vous pouvez faire des étirements ou des exercices de relaxation, prendre une douche ou un bain chaud, méditer ou boire un verre de lait chaud. Dans les heures qui précèdent votre coucher, évitez les activités qui pourraient vous créer des contrariétés;
- **Abstenez-vous de consommer de la caféine dans la soirée et n'employez pas des médicaments susceptibles de vous empêcher de dormir (par ex. des stimulants).** Consultez votre médecin ou un pharmacien pour savoir si votre médicament pourrait vous empêcher de dormir;
- **Prenez de préférence le matin le diurétique (comme le furosémide ou l'hydrochlorothiazide) que votre médecin vous a prescrit.** Les diurétiques augmentent la production de l'urine, ce qui pourrait vous obliger à vous lever la nuit si vous les preniez en fin de journée;

- **Résistez à la tentation de consommer des boissons alcooliques juste avant de vous coucher.** L'alcool pourrait interrompre votre sommeil et gêner la qualité de votre repos;
- **Envisagez d'abandonner le tabac si vous fumez.** Les fumeurs éprouvent plus de difficulté à s'endormir que les non-fumeurs, et ils se réveillent aussi plus souvent durant la nuit;
- **Faites de votre chambre un endroit où il fait bon dormir.** C'est une pièce où la fraîcheur, l'obscurité et le calme devraient régner. Si les bruits environnants vous dérangent, essayez de les bloquer au moyen de bouche-oreilles en mousse, d'un ventilateur ou d'un générateur de bruit blanc;
- **Installez un matelas confortable.** Si au réveil vous ressentez de la raideur et un endolorissement général, si vous ne dormez pas aussi bien que l'année passée, il est peut-être temps de vous procurer un nouveau matelas. Un bon matelas doit soutenir en douceur tous les points d'appui de votre corps tout en vous permettant de bouger librement;
- **Faites de l'exercice régulièrement.** Vous évacuerez ainsi le stress et vous trouverez le sommeil plus facilement. Cependant, ne pratiquez pas une activité physique juste avant d'aller au lit si vous constatez par la suite que vous éprouvez de la difficulté à trouver le sommeil;
- **Mettez-vous au lit en repoussant tout sentiment de culpabilité** - considérez le sommeil comme un investissement dans votre santé et votre productivité;
- **Évitez de regarder la télé ou de lire au lit.** Votre lit est un endroit que vous devriez réserver au sommeil et à l'intimité;
- **Levez-vous et allez lire ou regarder la télé lorsque vous ne parvenez pas à vous endormir.** Revenez au lit dès que vous commencez à sentir la fatigue. Essayez de ne pas regarder l'heure.

Si vous avez de la difficulté à trouver le sommeil en dépit de ces petits conseils, consultez votre médecin. Vous souffrez peut-être d'un problème médical qui nuit à votre sommeil.

Les troubles du sommeil

Si vous avez tout essayé et si vous avez encore l'impression de ne pas dormir suffisamment, discutez-en avec votre médecin. Un problème de santé ou l'un des médicaments que vous employez est peut-être à l'origine de vos problèmes. Un diagnostic peut être posé pour la plupart des troubles du sommeil, et ils peuvent ensuite être traités efficacement et en toute sécurité.

Voici quelques-uns des troubles du sommeil les plus courants :

- l'apnée du sommeil (un trouble caractérisé par un arrêt de la respiration de 10 secondes, ou plus, qui se reproduit jusqu'à une centaine de fois par nuit);
- l'insomnie (un endormissement difficile, des réveils fréquents durant la nuit ou un éveil trop matinal);
- le syndrome des jambes sans repos (le sommeil est interrompu par des sensations de gêne dans les jambes et une envie impérieuse de les bouger);
- la narcolepsie (un trouble cérébral chronique causant des épisodes de sommeil soudains et impossibles à maîtriser survenant à des moments inappropriés, comme au volant, à table ou au milieu d'une conversation);
- des mouvements périodiques des membres inférieurs (des mouvements récurrents des jambes, des pieds ou des orteils pendant la nuit, ce qui perturbe le sommeil tout au long de la nuit).

Il serait judicieux de tenir un « journal du sommeil » pendant quelques semaines avant de consulter votre médecin. Cette démarche vous permettra de décrire votre problème avec plus de précision et aidera votre

médecin à établir le type de trouble de sommeil dont vous souffrez. Vous pourriez consigner dans votre « journal du sommeil » :

- votre nombre d'heures de sommeil par nuit;
- l'heure de votre coucher et de votre lever (ou l'heure à laquelle vous commencez le jour suivant, si vous travaillez par équipe);
- les soirs où vous avez eu du mal à vous endormir, les nuits durant lesquelles vous avez eu des réveils fréquents ou les matins où votre éveil a été trop précoce;
- les nuits pendant lesquelles vous avez ronflé ou bougé dans votre sommeil;
- les nuits où votre halètement ou votre ronflement a causé votre réveil;
- votre état de lassitude ou de détente durant la journée;
- le nombre de cigarettes ou de boissons alcoolisées consommées quotidiennement, ainsi que le moment où vous fumez ou buvez la plupart du temps;
- votre niveau de stress durant la journée;
- les changements qui surviennent dans votre vie ou votre horaire.

Vous devriez également noter les affections dont vous souffrez et les médicaments que vous employez. Avant de consulter votre médecin, dressez la liste des questions que vous désirez lui poser et des renseignements que vous souhaitez obtenir. Beaucoup de personnes se rendent compte qu'elles ont oublié de poser une question importante à leur médecin une fois qu'elles ont quitté son cabinet de consultation. Il serait peut-être judicieux de vous faire accompagner par votre partenaire de chambre (ou tout au moins de lui parler avant d'aller à votre rendez-vous) car cette personne vous a vu (et entendu dormir!) et ses observations pourraient aider votre médecin à cerner et à traiter les troubles du sommeil que vous pourriez avoir.

La plupart des troubles du sommeil peuvent être traités en toute sécurité et efficacement. La découverte et la prise en charge d'un trouble du sommeil pourraient considérablement transformer votre vie!

Tous les contenus sont la propriété de MediResource Inc. 1996 – 2022. [Conditions d'utilisation](#). Les contenus présents ne sont destinés qu'à des fins d'information. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié sur des questions relatives à une affection médicale.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/mediresources/610af813d3475240296f474c>