

L'influence du sommeil sur la santé

Vous rêvez d'une nuit d'un sommeil paisible, réparateur et suffisant?

Bonne nouvelle : un sommeil de qualité – celui qui vous rend frais* et dispos, et vous réénergise – est justement une prescription médicale. En fait, bien dormir est aussi important pour la santé que de faire de l'exercice ou de manger sainement. Quel que soit notre âge, un sommeil d'une durée et d'une qualité adéquates améliore l'attention, le comportement, la mémoire et l'état général de notre santé mentale et physique (1). Le sommeil aide à maintenir et réguler de nombreuses fonctions vitales, dont les plus importantes sont les fonctions réparatrices. L'organisme profite de votre sommeil pour réparer vos cellules et vos tissus, développer vos muscles et synthétiser les protéines, mieux qu'à n'importe quel autre moment de la journée (2).

Alors, combien d'heures faut-il dormir chaque nuit? Selon un rapport publié en 2015 par la National Sleep Foundation, nous devrions dormir entre sept et neuf heures pour fonctionner de façon optimale le jour (3), et pour conserver un corps et un esprit sains.

Il y a autant d'avantages à bénéficier d'une quantité de sommeil adéquate qu'il existe de risques graves pour la santé de ne pas dormir suffisamment. Retrancher des huit heures de sommeil optimales ne serait-ce que de deux ou trois heures par nuit peut entraîner une forte augmentation des risques de subir l'un ou l'autre des effets suivants :

- la maladie d'Alzheimer
- des maladies cardiovasculaires
- l'affaiblissement des fonctions immunitaires
- la dépression
- le diabète
- l'hypertension
- l'obésité
- la susceptibilité aux blessures

Les problèmes de sommeil peuvent nuire à la santé mentale, notamment à la concentration, aux comportements, aux sensations physiques, aux émotions, voire à la réflexion (4).

Il ne faut pas s'en surprendre, au fil du temps, le manque de sommeil réparateur finit par réduire l'espérance de vie. De nombreuses études ont révélé que dormir moins de cinq heures par nuit augmente le risque de mortalité jusqu'à 15 % (2). Pourtant, avec une vie remplie d'obligations familiales, professionnelles ou autres activités qu'ils laissent empiéter sur leurs heures de sommeil, nombreux sont ceux qui ne tiennent pas compte des conséquences potentielles d'un tel manque, en traitant la nécessité d'un repos de qualité comme un besoin accessoire.

LE MODE DE VIE ET SON IMPACT SUR LE SOMMEIL

Selon une étude effectuée à l'Université de la Colombie-Britannique, le manque de sommeil est un phénomène en hausse et touche toutes les catégories d'âges. On a remarqué un lien entre le manque de sommeil et les accidents de la route ou du travail, ainsi qu'avec une augmentation du nombre de fautes médicales et autres erreurs professionnelles (5). Votre mode de vie et la profession que vous exercez peuvent avoir un effet direct sur la qualité de votre sommeil.

On peut généralement retrouver assez facilement un sommeil normal à la suite d'une nuit d'insomnie ou d'un décalage horaire suivant un voyage, mais il peut être beaucoup plus difficile pour les médecins, infirmiers, pilotes, ouvriers de la construction ou autres travailleurs de quarts, ou encore pour les personnes qui doivent

faire face régulièrement à d'importants changements d'horaire, de conserver la santé de leur horloge interne. Travailler selon des horaires imprévisibles qui alternent fréquemment entre le jour et la nuit peut perturber sérieusement les signaux envoyés à l'organisme, comme la lumière ou la noirceur, lesquels règlent le moment du besoin de sommeil et la durée de celui-ci (6).

Les choix de vie peuvent aussi perturber la qualité du sommeil. Les parents d'un nourrisson ou d'un jeune enfant qui perce ses dents peuvent témoigner de l'impact énorme que ces derniers peuvent avoir sur le maintien d'un horaire de sommeil normal (ou du sommeil tout court!). Avec l'entrée à l'école des enfants, des activités parascolaires et sorties familiales ont lieu de plus en plus fréquemment en soirée. Selon l'organisme américain National Sleep Foundation, « les activités tenues en soirée représentent le plus grand obstacle à une bonne nuit de sommeil, et ce, tant pour les adultes que pour les enfants ». En effet, 41 % des parents et 34 % des enfants auraient de la difficulté à bien dormir au moins une nuit par semaine (7).

Vivre avec quelqu'un ou partager sa chambre peut également beaucoup influencer la qualité du sommeil. Il n'est pas rare que les difficultés ou perturbations du sommeil de l'un des conjoints aient une incidence sur la capacité de dormir de l'autre. Selon une étude nord-américaine récente, 76 % des personnes vivant en couple ont signalé au moins une occurrence d'insomnie chez leur partenaire au cours des douze derniers mois, et 33 % ont même dit que les troubles du sommeil de leur conjoint leur causaient des problèmes relationnels (3).

LES SIGNES DE TROUBLES DU SOMMEIL

Comment savoir que l'on ne dort pas autant qu'on le devrait? Ou encore, et cela est tout aussi important, comment savoir si la qualité de notre sommeil est suffisante pour maximiser notre productivité, notre humeur et notre santé? En plus de la fatigue ressentie, certains signes pourraient indiquer que vous ne dormez pas autant que vous le devriez. Voici les plus courants de ces signes :

Somnolence diurne, fatigue ou manque d'énergie vous forçant à faire une sieste ou nuisant à vos activités quotidiennes.

Sensation de fatigue dès le lever.

Période de tentative d'endormissement dépassant trente minutes ou difficulté à s'endormir en général.

Réveils fréquents durant la nuit ou difficulté à rester endormi.

Réveil précoce le matin et impossibilité de se rendormir.

Trop de sommeil ou nuits trop longues pouvant indiquer que la qualité de votre sommeil n'est pas optimale.

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SOMMEIL

Votre vie peut vous sembler constamment occupée, et il se peut que vos habitudes et environnement de sommeil, ainsi que la qualité de celui-ci, ne soient pas optimaux, mais ne perdez pas espoir! Il existe plusieurs façons d'améliorer votre temps de repos, et vous donner la peine d'en adopter ne serait-ce que quelques-unes d'entre elles devrait vous procurer un sommeil plus réparateur et des nuits plus agréables.

Se créer un rituel de détente avant le coucher. Induisez la détente et établissez un rituel qui chassera une partie de votre stress quotidien avant de vous mettre au lit. Avec le temps, ce rituel agira comme un signal qui avertit votre cerveau qu'il est l'heure de dormir. Offrez-vous des moyens de détente populaires comme un bain chaud, un massage ou d'autres activités apaisantes, comme la méditation, des exercices de respiration ou l'écoute de musique douce.

Soyez fidèle à une routine qui comprend un horaire de sommeil régulier. La fin de semaine, réglez votre réveil-matin, prenez vos repas et allez vous coucher aux mêmes heures que la semaine. Le maintien d'un horaire de

sommeil régulier conditionne l'organisme à réagir adéquatement aux moments appropriés d'endormissement et de réveil.

Faites de votre lit une véritable oasis. Votre lit fait toute la différence. Des recherches ont permis de démontrer qu'un lit neuf peut être plus efficace que des somnifères et même ajouter jusqu'à 42 minutes à votre nuit de sommeil. Cela serait dû au fait qu'un lit vieux de plus de dix ans est déjà détérioré à 75 %, ce qui peut entraîner des interruptions de sommeil et un possible inconfort au dos (7). Songez à vous procurer un nouveau lit ou un nouveau matelas dans votre quête de meilleures nuits. Essayez des oreillers différents pour trouver celui qui vous convient le mieux. Installez votre matelas sur une base de lattes pour faciliter la circulation de l'air et réduire l'inconfort dû aux sueurs nocturnes.

N'utilisez votre lit que pour dormir. Gardez tout appareil électronique et toute nourriture hors de votre chambre, et effectuez toute activité stimulante dans une autre pièce. Le fait de réserver le lit au sommeil signalera à votre cerveau qu'il est l'heure de se préparer à dormir, et non celle de manger, lire, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo, étudier ou bavarder au téléphone.

Retirez tout appareil électronique de votre chambre. Les écrans et appareils électroniques font partie intégrante de la vie quotidienne. Cependant, les activités associées aux téléviseurs, ordinateurs, tablettes, téléphones et autres appareils numériques, ainsi que la lumière qu'ils émettent et les stimuli qu'ils procurent, en font un obstacle majeur au sommeil. Éteignez vos appareils électroniques au moins une heure avant le coucher et gardez-les hors de votre chambre.

Faites en sorte que votre chambre soit tranquille, sombre et fraîche. Supprimez la lumière et les sons, et gardez votre chambre à une température constante afin d'obtenir vos propres conditions idéales pour le sommeil. Au besoin, envisagez d'installer des tapis pour assourdir les bruits et des stores opaques pour bloquer la lumière, ou de porter un masque sur les yeux afin de réduire les distractions visuelles.

Évitez de consommer de la caféine ou de l'alcool. Quelques heures avant d'aller au lit, mais aussi plus tôt dans la journée, surveillez votre consommation de caféine. Si certaines personnes peuvent prendre une tasse de café le matin sans répercussions négatives, d'autres en ressentent les effets jusqu'à tard le soir. N'oubliez pas que le thé et le café ne sont pas les seules boissons caféinées : de nombreuses boissons gazeuses, le chocolat, certains médicaments courants ou à base de plantes médicinales en contiennent aussi. Lisez les étiquettes ou consultez votre pharmacien afin de connaître la quantité exacte de caféine que vous consommez quotidiennement. L'alcool est reconnu pour nuire à l'effet réparateur du sommeil et exacerber les problèmes respiratoires ainsi que le syndrome des jambes sans repos (4).

Faites de l'exercice. Bien connu pour combattre le stress, l'exercice régulier (de 30 à 60 minutes, 3 fois par semaine) améliore la qualité et la profondeur du sommeil (4), ainsi que la santé en général. L'exercice combat également l'obésité, laquelle constitue un facteur important dans l'insomnie, l'apnée du sommeil et la somnolence diurne (3). Attention toutefois, car l'exercice redonne de l'énergie, c'est pourquoi vous devez cesser d'en faire au moins quelques heures avant d'aller au lit.

Évitez la sieste. Bien qu'une « sieste éclair » puisse opérer des miracles chez certaines personnes, celles qui font de l'insomnie devraient éviter de dormir durant le jour. Le corps et le cerveau peuvent ainsi mieux prévoir les moments du lever et du coucher, et réagir en conséquence. Si vous devez absolument faire une sieste, veillez à ce qu'elle ne dépasse pas trente minutes.

Évitez d'aller au lit l'estomac plein – ou vide. Des repas sains et équilibrés durant le jour favorisent le contrôle de la glycémie et préparent l'organisme à un repos optimal. Essayez de manger à heures fixes et évitez les repas lourds juste avant d'aller au lit. Si la faim vous tenaille, prenez un goûter léger mais nutritif (dinde ou produit laitier faible en gras) qui ne pèsera pas trop sur l'estomac ni ne vous redonnera de l'énergie. Évitez de consommer des aliments gras comme des croustilles, de la crème glacée ou des fritures.

Levez-vous après trente minutes lorsque vous n'arrivez pas à vous endormir. Vous n'êtes toujours pas endormi une demi-heure après vous être couché? Ne vous en faites pas. Soyez indulgent et compréhensif à votre égard.

Enlevez-vous de la pression et de l'anxiété en vous relevant. Quittez votre chambre un moment et refaites certaines de vos activités ou rituels de relaxation précédant le coucher, avant de retourner au lit et de ressayer de vous endormir.

Faites de votre sommeil une priorité... et consacrez-y le temps nécessaire. Un sondage effectué récemment en Amérique du Nord a révélé qu'il faut 23 minutes en moyenne pour s'endormir (3). Si vous pensez devoir améliorer votre sommeil, il vous faudra probablement tout ce temps, voire davantage, pour tomber dans les bras de Morphée. Tenez-en compte lorsque vous planifiez l'heure du coucher. Vous engager à respecter vos besoins en matière de sommeil (et à employer les méthodes pour y parvenir) vous obligera peut-être à apporter d'importants changements dans vos façons de vous alimenter, de travailler ou de vous détendre, ce qui pourrait s'avérer difficile au début. Persévérez! N'oubliez pas : ces quelques heures de sommeil supplémentaires seront bénéfiques à votre cerveau et à votre corps, à tous les points de vue.

Le sommeil constitue un aspect très important d'une vie épanouie, saine et équilibrée, et la plupart d'entre nous devraient dormir davantage et profiter des bienfaits qu'il apporte. Alors, efforcez-vous d'adopter de nouvelles stratégies de sommeil, enfiler votre pyjama et faites de beaux rêves!

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

Références:

1. Roussy, Kas. "Experts unveil new sleep guidelines for children ." *CBC News. Canadian Broadcasting Corporation*, 13 June 2016. *Web*.
2. Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, and WGBH Educational Foundation. "Sleep and Health." *Get Sleep. Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School*, 16 Jan. 2008. *Web*. <<http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/wha...>>
3. National Sleep Foundation. (2015). *How Much Sleep Do We Really Need?* Retrieved July 1, 2017, from <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-mu...>
4. CMHA BC, and AnxietyBC. "Wellness Module 6: Getting A Good Night's Sleep." *HereToHelp. Canadian Mental Health Association BC*, 2016. *Web*. <<http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellne...>>
5. CDC. (2015, September 03). *Insufficient Sleep Is a Public Health Problem*. Retrieved July 1, 2017, from <https://www.cdc.gov/features/dssleep/>
6. Dujay, John. "Lack of sleep costing economy \$21.4 billion or 80,000 workdays: Study." *Canadian HR Reporter. Canadian HR Reporter*, Jan. 2017. *Web*. 18 July 2017. <<http://centreforsleep.com/assets/uploads/lack-of-sleep-costing-economy-study.pdf>>.
7. Wright, Lisa. "Canada loses 80,000 working days a year due to sleep deprivation." *Thestar.com. N.p.*, 30 Nov. 2016. *Web*. 18 July 2017. <<https://www.thestar.com/business/2016/11/30/canada-loses-80000-working-days-a-year-due-to-sleep-deprivation.html>>.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/articles/59806121485890357448ba14>