

L'importance du sommeil

Il est tout à fait légitime d'aspirer à un sommeil de qualité, du genre qui vous détend et vous redonne de l'énergie. En fait, bien dormir est aussi important pour la santé que de faire de l'exercice et de manger sainement. 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); il aide en outre l'organisme à maintenir et à réguler plusieurs fonctions vitales.

Selon un rapport publié en 2015 par la National Sleep Foundation (É.-U.), nous devrions dormir entre sept et neuf heures pour fonctionner de façon optimale le jour (2).

Nous ne serons pas surpris d'apprendre qu'un rapport, publié en 2017, a mis en lumière le fait que la majorité des Canadiens* ne dorment pas suffisamment, mettant ainsi en péril leur santé et l'économie dans son ensemble. Environ 20 % des Canadiens dorment entre six et sept heures par nuit, et 6 % dorment moins de six heures par nuit (3).

Le manque de sommeil est lié à une série de répercussions négatives sur la santé, la vie sociale et le rendement d'un individu, ce qui risque d'influer sur sa vie personnelle et professionnelle. Le manque de sommeil coûte à l'économie canadienne 26 milliards de dollars par an, ce qui équivaut à 1,35 % du produit intérieur brut (PIB) du Canada. Dans l'ensemble du pays, 80 000 jours de travail sont perdus chaque année à cause du manque de sommeil (4).

Signes que vous manquez de sommeil

Voici dix signes qui vous indiquent que votre corps et votre esprit ont besoin de plus de sommeil :

- **Votre humeur fluctue sans raison.** Une personne privée de sommeil est plus susceptible aux sautes d'humeur ou à l'irritabilité, et a de la difficulté à faire face au stress.
- **Vous prenez du poids.** Dormir moins de six heures par nuit peut augmenter la sécrétion de ghréline, l'hormone stimulant l'appétit, ce qui déclenche une fringale d'aliments sucrés ou gras (5).
- **Vous êtes plus impulsif.** Le manque de sommeil réduit les inhibitions et vous porte à agir ou à parler sans réfléchir ni peser la portée de vos paroles ou de vos gestes.
- **Votre temps de réaction est plus lent.** Lorsqu'on est fatigué, il nous faut plus de temps pour réfléchir, et donc pour réagir, parce que notre capacité de concentration est diminuée.
- **Vous remarquez une baisse de votre rendement et de votre productivité.** La fatigue peut nuire à votre capacité de vous concentrer, de raisonner et même de trouver les mots pour décrire des choses simples.
- **Vous avez peu ou pas d'intérêt pour les rapports sexuels.** Lorsqu'on est fatigué ou épuisé, on n'a en général ni l'envie ni l'énergie d'avoir des échanges significatifs, des gestes d'affection ou des contacts sexuels à la fin de la journée.
- **Vous avez des trous de mémoire.** La fatigue empêche de se concentrer suffisamment sur les choses pour pouvoir s'en souvenir.
- **Vous avez de la difficulté à prendre des décisions.** La privation de sommeil chronique peut diminuer la capacité du cerveau de traiter l'information et les émotions, et de décoder les situations sociales.
- **Vous êtes souvent malade.** Le système immunitaire est affaibli par le manque de sommeil, ce qui peut réduire la capacité de l'organisme de combattre les virus.
- **Votre apparence en souffre.** Votre peau n'a pas le temps de se régénérer après une nuit trop courte. Elle peut paraître plus vieille, et vos yeux peuvent être cernés, rouges ou bouffis.

Choses à faire pour maintenir de saines habitudes de 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, soient moins qu'optimaux, mais ne perdez pas espoir! Il existe plusieurs façons d'améliorer le repos, et se donner la peine d'en incorporer ne serait-ce que quelques-unes devrait vous apporter un sommeil plus réparateur et agréable.

Élaborer un rituel de détente avant le coucher. Faites des choses qui favorisent la détente et développez 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 esprit qu'il est l'heure de dormir. Offrez-vous des moyens de détente populaires comme un bain chaud, un massage ou d'autres activités calmantes comme la méditation, des exercices de respiration ou de la musique apaisante.

Adoptez un mode de vie qui vous permet d'aller au lit plus ou moins à la même heure tous les soirs. Réglez votre réveil-matin, prenez vos repas et allez vous coucher à la même heure, même la fin de semaine. Un horaire de sommeil régulier prépare l'organisme à s'attendre à s'endormir et à se réveiller à des heures régulières, et celui-ci réagit en conséquence.

N'utilisez votre lit que pour le sommeil. Gardez vos appareils électroniques, la nourriture et toute autre activité stimulante hors de votre lit. Le fait de réserver le lit au sommeil signalera à votre cerveau qu'il est l'heure de se préparer à dormir et non à 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. 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. Gardez vos appareils électroniques hors de votre chambre et éteignez-les au moins une heure avant le coucher.

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 les meilleures conditions favorisant le sommeil. Au besoin, envisagez d'installer des tapis pour assourdir les sons et des stores opaques pour bloquer la lumière ou de porter un masque sur les yeux pour réduire les distractions visuelles.

Évitez de consommer de la caféine ou autres stimulants. 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 sans répercussions négatives, d'autres en ressentent parfois 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.

Faites de l'exercice. L'exercice régulier (de 30 à 60 minutes, 3 fois par semaine) est bien connu pour combattre le stress. Les gens qui font de l'exercice régulièrement dorment mieux et plus profondément (6), et sont généralement en meilleure santé. L'exercice combat également l'obésité, laquelle constitue un facteur important dans l'insomnie, l'apnée du sommeil et la somnolence diurne (2). Attention toutefois, car l'exercice redonne de l'énergie, c'est pourquoi vous devez cesser d'en faire au moins trois heures avant d'aller au lit.

Limitez vos siestes. 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 prévoir une heure fixe pour le lever et le coucher, et réagir en conséquence. Si vous devez absolument faire une sieste, veillez à ce qu'elle ne dépasse pas quinze à trente minutes.

Évitez d'aller au lit l'estomac plein – ou vide. Des repas sains et équilibrés durant le jour régulent la glycémie et préparent l'organisme à un repos optimal. Essayez de manger à heures fixes et évitez les gros repas 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 vous chargera pas trop l'estomac ni ne vous donnera trop d'énergie. Évitez de consommer des aliments gras comme des croustilles, de la crème glacée ou des fritures.

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

Risques graves pour la santé associés au manque de sommeil

Comme on peut s'y attendre, le manque de sommeil réparateur réduit avec le temps l'espérance de vie. De nombreuses études ont permis de montrer qu'un sommeil de moins de cinq heures par nuit augmente le risque de mortalité jusqu'à 15 % (7).

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. Retrancher des huit heures de sommeil optimales ne serait-ce que de deux ou trois heures par nuit risque d'entraîner l'un ou l'autre des effets suivants :

- maladie d'Alzheimer;
- maladies cardiovasculaires;
- affaiblissement des fonctions immunitaires;
- dépression;
- diabète;
- hypertension;
- obésité;
- susceptibilité aux blessures.

Pour vivre une vie saine et équilibrée, vous devez vous assurer de faire du sommeil une priorité. Le manque de sommeil peut vous rendre malade mentalement et physiquement, donc soyez conscient des symptômes de manque de sommeil et efforcez-vous activement chaque soir de vous préparer à bien dormir.

Comment améliorer votre sommeil

- Élaborez un rituel de détente avant le coucher.
- Adoptez un mode de vie qui vous permet d'aller au lit plus ou moins à la même heure tous les soirs.
- N'utilisez votre lit que pour le sommeil.
- Retirez tout appareil électronique de votre chambre.
- Faites en sorte que votre chambre soit tranquille, sombre et fraîche.
- Évitez de consommer de la caféine ou autres stimulants.
- Faites de l'exercice.
- Limitez vos siestes.
- Évitez d'aller au lit l'estomac plein – ou vide.

* 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, le 13 juin 2016. En ligne.

2. National Sleep Foundation (É.-U.). (2015). How Much Sleep Do We Really Need? Extrait le 1er juillet 2017 du site <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-mu...> really-need
3. Not getting enough sleep? You're not alone — and that's bad for all of us. Pete Evans - <http://www.cbc.ca/news/business/lack-of-sleep-rand...>
4. Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep. (s.d.). Extrait le 25 janvier 2018 du site <https://www.rand.org/randeurope/research/projects/...>
5. 7 Sneaky Signs You're Not Getting Enough Sleep. (s.d.). Extrait le 25 janvier 2018 du site <https://www.realsimple.com/health/preventative-hea...>
6. L'Association canadienne pour la santé mentale (C.-B.) et AnxietyBC. « Wellness Module 6: Getting A Good Night's Sleep. » HereToHelp. Association canadienne pour la santé mentale (C.-B.), 2016. En ligne. <<http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-module/wellne...> getting-a-good-nights-sleep>.
7. Division de la médecine du sommeil à l'École de médecine de Harvard et WGBH Educational Foundation. « Sleep and Health ». Get Sleep. Division de la médecine du sommeil de l'École de médecine de Harvard, 2008. En ligne. <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/wha...>
8. CDC. (le 3 septembre 2015). « Insufficient Sleep Is a Public Health Problem ». Extrait le 1er juillet 2017 du site [https://www.cdc.gov/features/dssleep/.](https://www.cdc.gov/features/dssleep/)

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/articles/5f0ce5a4485c3f351c9225a2>