

Le sommeil, c'est la santé

Vous réveillez-vous frais* et dispos chaque jour sans l'aide d'un réveille-matin? Si ce n'est pas le cas, vous faites peut-être partie des nombreuses personnes qui ont des problèmes pour s'endormir ou rester endormies.

Bien que le nombre d'heures nécessaires pour récupérer varie d'une personne à une autre, les experts affirment que nous avons besoin d'environ huit heures de sommeil ininterrompu.

Le sommeil est essentiel au maintien d'une bonne santé. Le manque de sommeil vous expose à de nombreuses affections, y compris les maladies cardiaques, le diabète, l'obésité et la dépression. Un sommeil suffisant la nuit ou, au besoin, des siestes l'après-midi peuvent aider à prévenir des accidents graves dus à la somnolence. Le manque de sommeil nuit également à notre concentration et nous rend irritables.

Nous vous offrons ci-dessous quelques suggestions pour mieux dormir. Si vous pensez toutefois souffrir d'un trouble particulier, notamment d'insomnie ou d'apnée du sommeil, ou si des symptômes de trouble physique ou de dépression viennent perturber vos nuits, vous devriez consulter un médecin.

Couchez-vous et levez-vous aux mêmes heures tous les jours, y compris la fin de semaine.

- **Évitez la caféine;** elle empêche certaines personnes de dormir pendant une période allant jusqu'à 12 heures.
- **Tamisez les lumières partout dans la maison avant d'aller au lit.** Le matin, levez les stores ou sortez pour vous exposer à la lumière du jour. Si cela n'est pas possible, allumez les lumières afin d'obtenir le maximum de clarté.
- **Essayez de ne pas vous en faire si vous vous réveillez au milieu de la nuit;** cela ne ferait qu'empirer les choses. Respirez lentement et profondément jusqu'à ce que vous n'en pouvez plus de rester au lit.
- **Ne tentez pas de vous rendormir pendant plus d'une demi-heure.** Levez-vous et faites quelque chose qui vous calmera, lire par exemple.
- **Évitez de faire de l'exercice physique vigoureux juste avant d'aller au lit.** Par contre, de l'exercice régulier durant la journée peut vous aider à mieux dormir.
- **Prenez une légère collation, mais pas de gros repas, avant d'aller vous coucher.** Une boisson au lait chaud est toujours indiquée puisque le lait contient du tryptophane, lequel est converti par l'organisme en sérotonine, une hormone naturelle favorisant la somnolence.
- **Évitez l'alcool;** il peut vous aider à vous endormir mais vous réveillera durant la nuit.
- **L'ordinateur stimule le cerveau;** éteignez-le au moins une heure avant d'aller au lit.
- **Créez-vous une routine du coucher relaxante.** Par exemple, prenez un bain chaud, faites des exercices de relaxation, écoutez de la musique douce ou faites une lecture apaisante sous une lumière tamisée (la lumière vive nuit à l'endormissement).

Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi, il se peut que votre problème soit votre chambre à coucher elle-même. Peut-être serait-il temps de refaire la décoration de votre chambre et de transformer celle-ci en une oasis de détente qui vous assurera un meilleur sommeil. Voici quelques suggestions à cette fin :

Sortez la télé de votre chambre. Même si vous ne vous endormez pas en la regardant, vous associez inconsciemment une autre activité avec l'endroit que vous utilisez pour dormir.

Achetez un nouveau lit. Si votre lit a plus de 10 ans, envisagez de le remplacer. Sa structure peut s'être détériorée jusqu'à 75 %, ce qui entraîne des perturbations du sommeil et risque de vous causer des dommages à la colonne vertébrale. Les recherches ont démontré qu'un nouveau lit est plus efficace que des somnifères et peut allonger votre nuit de sommeil de 42 minutes.

Placez votre matelas sur un sommier à lattes. Selon les spécialistes du sommeil, les lattes facilitent la circulation de l'air vers le matelas, ce qui peut réduire la sudation nocturne et favoriser un sommeil ininterrompu.

Changez votre oreiller. Si vous vous réveillez avec une crampe au dos ou une douleur au cou, vous devriez peut-être essayer différentes sortes d'oreillers – d'eau, à plumes ou synthétique – ou encore un oreiller spécial adapté à votre position préférée, selon que vous dormiez sur le côté, sur le dos ou sur le ventre.

Gardez votre chambre sombre durant vos heures de sommeil. Procurez-vous des stores opaques ou un masque pour les yeux, afin d'éviter que la lumière de l'aube ou les lampadaires de la rue ne signalent à votre horloge interne qu'il est le temps de vous lever.

Trouvez la température idéale pour votre chambre. La plupart des gens dorment mieux dans une chambre plutôt fraîche. Veillez à ce que votre chambre soit bien aérée.

Dans la mesure du possible, gardez votre chambre en ordre de façon qu'elle dégage une impression de calme.

*Aux seules fins d'alléger le texte, le masculin est ici employé comme genre neutre.

Homeweb | <https://homeweb.ca/user/articles/56410c41b207d57d58e92aa1>