



Ode à Morphée

Vous seriez surpris des bienfaits que vous procure une bonne nuit de sommeil.

Vous avez sûrement déjà senti certains changements dans votre humeur lorsque vos nuits sont plus courtes, notamment irritabilité, manque d'énergie, affaiblissement de votre organisme, baisse de la vigilance et de la performance, etc. Si nous passons plus d'un tiers de notre temps à dormir, c'est que le sommeil joue un rôle essentiel sur le bon fonctionnement de notre corps. Voici quelques conseils pour petits et grands pour tomber dans les bras de Morphée, et ce, en toute sérénité !

LE SOMMEIL 101

Le sommeil est un état naturel du corps humain durant lequel il y a perte de conscience, mais préservation des réflexes. Dès la naissance, le repos favorise la croissance et le développement optimal de votre enfant en sécrétant les hormones nécessaires à cette fin. Il joue également un rôle essentiel de récupération physique et psychique tout en stimulant les défenses immunitaires de l'organisme.

Le temps de sommeil nécessaire aux êtres humains est spécifique à chacun. Toutefois, des facteurs tels que l'âge, la nutrition, l'activité physique, etc., l'influencent. Saviez-vous qu'un nourrisson dort en moyenne 16 à 19 heures par jour, contre 8 heures pour un adulte ? Bien sûr, il existe différents types de dormeurs puisque certains auront besoin de davantage de sommeil que d'autres pour bénéficier d'un repos optimal.

INSOMNIE, QUAND TU NOUS GUETTES

Il existe plusieurs causes possibles à l'incapacité de jouir d'un sommeil profond et réparateur. Des facteurs de stress tels que la dépression, l'anxiété ou l'épuisement y jouent un rôle majeur. Ces sources de stress augmentent la sécrétion de cortisol (hormone qui gère le stress et qui est sécrétée par le cortex [écorce] de la glande surrénale). L'excès de cortisol dans le corps provoque un épuisement progressif des protéines présentes dans les muscles, les os, les tissus connectifs et la peau, affectant directement la qualité du sommeil.



PHOTO D'ARCHIVES

■ **Le temps de sommeil nécessaire aux êtres humains est spécifique à chacun. Toutefois, des facteurs tels que l'âge, la nutrition, l'activité physique, etc. l'influencent.**

QUELQUES RÈGLES POUR BIEN DORMIR

Ce n'est pas un secret, l'activité physique est bénéfique pour détendre l'organisme et permettre un sommeil profond et donc une meilleure récupération.

Bien que le sport soit un très bon moyen, des pauses et des siestes sont également excellentes pour arriver à bien dormir puisque ces moments de répit empêchent l'organisme d'accumuler du stress.

Définir son rythme biologique peut aussi vous permettre de savoir quel type de dormeur vous êtes et quels sont les moments de la journée durant lesquels vous êtes en forme. De cette façon, vous arriverez à régulariser votre horaire en vous levant et vous couchant à heures fixes. La régularité est le meilleur allié du sommeil !

Il est aussi important d'éviter les excitants avant de se coucher. Le thé, le café, les boissons gazeuses à base de caféine, l'alcool, la cigarette, etc., sont tous des produits qui pourraient nuire à votre sommeil.

Faites une transition entre vos activités quotidiennes et votre sommeil en calmant votre corps et votre esprit par des occupations plus calmes et apaisantes,

telles que la lecture ou la méditation.

Dormez-vous dans une chambre propice au sommeil, c'est-à-dire fraîche et oxygénée ? Si la température de votre chambre se situe entre 17 et 20 °C tout en étant bien aérée, vous aurez un meilleur sommeil.

LES BIENFAITS DE LA LUMIÈRE

Finalement, il est excellent pour le corps de s'éveiller grâce à la lumière. La lumière du jour vous suffira bien sûr si votre cycle de sommeil correspond à celui du soleil !

S'exposer à la lumière du jour permet aussi de donner à l'organisme des repères qui lui permettent de savoir lorsqu'il doit être réveillé ou endormi. Cette exposition vous permet de réguler votre rythme biologique tout en stimulant la sérotonine, qui est un antidépresseur naturel. N'hésitez pas à demander des conseils à un docteur en chiropratique ! Il pourra faire un bilan de votre système neuro-musculo-squelettique et vous aider à retrouver une santé optimale permettant un sommeil réparateur et donc plus efficace. Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles !

rgiguere@journalmtl.com