



Vous avez sans doute connu des matins comme celui-là, en vous réveillant avec l'esprit embrumé, confus et en manque de sommeil. Le simple fait de garder les yeux ouverts vous épuise et c'est une vraie torture de vous lever et de sortir de votre lit douillet. La liste de vos tâches de la journée vous paraît sans fin. Bien sûr, vous reprenez votre aplomb et la journée passe, mais comment? Il y a fort à parier que tout ne va pas pour le mieux et que la journée n'a rien d'aussi paisible qu'un air de musique classique. Un jour comme celui-là est au contraire bruyant et cacophonique : sonneries de téléphone, tonalité de la boîte de réception qui s'emplit et claquements de porte après un départ urgent. Et tout cela s'ajoute aux idées qui vous martèlent l'esprit : ne pas oublier ceci, en vous rappelant que vous avez justement omis de faire cela! Votre journée peut se ressentir sérieusement d'un manque de sommeil réparateur de qualité. Il est important de vous rappeler que les effets d'un manque de sommeil ne sont pas seulement d'ordre physique, comme une sensation d'épuisement. Comme dans l'exemple précédent, un sommeil de piètre qualité ou insuffisant peut avoir des répercussions sur le plan mental et émotionnel. Et se manifester sous forme de difficulté à vous concentrer, d'un manque d'attention et même d'agressivité. Le manque de sommeil peut aussi entraîner une perte de motivation ou de la capacité de prendre des décisions, une tendance à oublier et de l'anxiété. Le sommeil est essentiel pour vous sentir reposé et il ne se limite pas à un répit sur le plan physique. C'est aussi l'occasion pour votre cerveau de refaire

le plein et de se mobiliser. Voyons de plus près les bienfaits d'ordre physique et mental d'un sommeil régulier et de qualité.

Sommeil et santé : points positifs et négatifs

	Points positifs d'un bon sommeil	Points négatifs d'un sommeil médiocre
	Renforcement de la mémoire et du rappel de l'information	Capacité de concentration réduite
	Facultés d'apprentissage et de résolution de problèmes améliorées	Prise de décision médiocre
Mental	Vigilance accrue	Déficit d'attention
	Créativité accrue	Manque de motivation
	Meilleure adaptabilité et plus grande résilience	Incapacité de faire face au changement
	Meilleure régulation des émotions	Risque accru de sentiment de déprime
	Préservation de la santé cardiovasculaire	Risque accru de troubles cardiovasculaires et rénaux
	Soutien à la régulation des hormones associées à la faim	Risque accru d'obésité
Physique	Préservation d'un taux normal de sucre sanguin	Risque accru de troubles de glycémie
	Préservation d'un bon développement, de la croissance musculaire et de la réparation des tissus	Interruption de la sécrétion de l'hormone de croissance
	Soutien à la résistance immunitaire	Risque accru de rhume

L'aspect scientifique du sommeil : ce qui arrive quand vous dormez

Le sommeil, c'est la possibilité pour le corps et l'esprit de se détendre et refaire le plein. Il peut sembler à première vue que cette période est simplement une absence de conscience pendant laquelle le corps passe en mode d'inactivité. Pourtant, le corps et le cerveau sont en pleine activité pendant que vous dormez. Le sommeil déclenche un processus qui vous repose, vous répare et recharge vos batteries. Voyez de plus près ce qui

se passe pendant les quatre stades du sommeil. Le premier stade correspond à la période entre l'état de veille et le sommeil. C'est la phase du ralentissement : les muscles se dénouent, la fréquence cardiaque et la respiration baissent et la modulation des ondes cérébrales s'amorce. Au deuxième stade, le sommeil est léger. Les muscles continuent à se détendre, la baisse de la fréquence cardiaque et de la respiration s'accroît et la température corporelle baisse aussi. Le troisième stade est celui du sommeil profond pendant lequel la fréquence cardiaque et la respiration sont à leur point le plus bas de tout le cycle du sommeil. Les muscles sont très détendus et il serait bien difficile de vous tirer de votre torpeur. Ce stade est indissociable d'un sommeil de qualité. Si ce stade du sommeil n'est pas suffisamment long, vous ne vous sentirez pas bien reposé au réveil.



Le quatrième (et dernier) stade du cycle du sommeil s'appelle sommeil paradoxal ou REM (de l'anglais « rapid eye movement »), en fonction des mouvements oculaires rapides qui se produisent. Les trois premiers stades sont dits non paradoxaux ou non REM. Le sommeil paradoxal se distingue radicalement des trois autres stades du sommeil à plusieurs égards. La fréquence cardiaque et la respiration s'accroissent et peuvent devenir irrégulières. Les yeux bougent rapidement sous les paupières closes et l'activité cérébrale s'accroît.

C'est aussi à ce stade que nous rêvons le plus souvent. Nos membres peuvent même paralyser temporairement, ce qui est une mesure de protection pour empêcher le corps d'effectuer des mouvements auxquels nous rêvons. Les quatre stades se succèdent jusqu'au moment du réveil. Pour conserver une bonne acuité toute la journée, il faut avoir profité à la fois du sommeil paradoxal et non paradoxal. À défaut de profiter des deux, la stabilité de la mémoire peut en souffrir. Comme vous en avez sans doute fait l'expérience, après avoir passé une nuit blanche ou presque dépourvue de sommeil, il peut être très difficile de se souvenir rapidement d'une information toute simple.



Les facteurs qui influent sur le sommeil

Un bon sommeil peut paraître comme un casse-tête complexe, avec les nombreux facteurs qui influent sur sa qualité et sa durée. Si vous avez de la difficulté à passer une bonne nuit, essayez de surveiller les facteurs qui suivent et de les noter dans un carnet pendant la journée ou d'en faire un résumé avant d'aller au lit. D'une façon ou d'une autre, un tour d'horizon de votre alimentation, de vos activités et de votre état émotionnel pendant la journée peut vous indiquer quels facteurs améliorent ou dégradent la qualité de votre sommeil :

La caféine : Règle générale, ce stimulant réveille le corps et prévient la sensation de fatigue. En fait, la caféine bloque l'adénosine, une substance chimique secrétée par l'organisme et qui cause de la somnolence. Bien que l'ingestion de caféine puisse être bénéfique le matin ou pendant une journée très chargée, le fait d'en boire une grande quantité en fin d'après-midi ou en début de soirée peut altérer le sommeil.

L'alcool : Une forte consommation de boissons alcoolisées à une heure tardive peut perturber la modulation du sommeil. Plus précisément, elle peut déranger le sommeil paradoxal, ce qui entraîne des cycles de sommeil incomplets. En termes plus simples, les effets diurétiques de l'alcool occasionnent des besoins plus urgents d'uriner, ce qui entraîne des visites plus fréquentes à la salle de bains et perturbe votre sommeil.

L'alimentation : Le moment et la nature de votre dernier repas peuvent influencer sur votre état de préparation au sommeil. Songez seulement à la hausse du taux de sucre sanguin causée par un repas ou une collation. Un regain d'énergie aussi tard dans la journée peut vous empêcher de vous détendre facilement.

L'activité physique : L'exercice régulier peut vous aider à respecter une heure précise pour aller au lit. Veillez simplement à ne pas faire de l'exercice trop tard dans la soirée à l'approche de l'heure du coucher, car votre corps n'aura pas le temps de reprendre son rythme normal avant que vous alliez au lit.

Le stress et l'état émotionnel : Repensez au stress subi ou à votre état émotionnel pendant la journée. Si vous vous sentez particulièrement fatigué, inquiet ou stressé, il peut être difficile de retrouver la tranquillité d'esprit au moment d'aller dormir.

•**L'intensité lumineuse** : Une lumière omniprésente peut influencer sur la production de l'hormone du sommeil. Dormez dans une pièce sombre et éteignez tous les écrans lumineux (téléviseur, téléphone et tablette) avant de vous coucher.

Sept conseils pour un repos de meilleure qualité

Lorsque vous aurez pris des notes toute la semaine, certaines tendances pourront se préciser. Vous découvrirez des indices révélateurs dont vous pourrez tenir compte afin de

vous préparer un rituel de détente avant d'aller au lit. Si vous n'aimez pas prendre des notes ou voulez simplement avoir des suggestions faciles à suivre, voici sept conseils pour profiter d'un sommeil réparateur :

1. Buvez moins de café ou évitez d'en consommer après une certaine heure.
2. Consommez des boissons alcoolisées avec modération ou cessez d'en boire après une heure déterminée, afin que votre organisme se rétablisse avant l'heure du coucher.
3. Évitez de prendre un repas ou une collation après le souper à une heure trop tardive.
4. Faites de l'exercice régulier, de préférence en début de journée. Un bon point de départ est une séance de 20 minutes par jour que vous pourrez prolonger par la suite.
5. Prévoyez *au moins* sept heures de sommeil, Même si vous pouvez avoir besoin de dormir plus longtemps, c'est la cible à atteindre si vous passez normalement moins de temps à dormir que cette période minimale. Comme il se peut que vous ne réussissiez pas à dormir immédiatement pendant sept heures, allez au lit un peu plus tôt graduellement pour mieux faire la transition.
6. Fixez-vous une heure régulière pour aller vous coucher et vous lever et respectez cet horaire même le week-end. Ce genre de rituel aide l'horloge interne de l'organisme à conserver son rythme.
7. Intégrez à votre rituel de détente la relaxation et la méditation. Éteignez les écrans, tamisez la lumière de votre chambre et faites jouer de la musique instrumentale douce. Avant de vous coucher, des étirements légers peuvent aider à relâcher la tension physique.

À propos de l'auteure : Jenna Templeton est une éducatrice en santé et une rédactrice scientifique indépendante qui vit à Salt Lake City au Utah. Après avoir obtenu un baccalauréat en chimie à la Virginia Tech, Jenna a passé cinq ans à faire de la recherche scientifique dans l'industrie alimentaire. Ce travail a nourri son intérêt pour le mieux-être personnel, ce qui l'a amenée à obtenir un diplôme d'études supérieures en santé, promotion et éducation de l'University of Utah. Dans ses loisirs, Jenna aime les concerts, le jardinage, la bonne chère et les randonnées dans les monts Wasatch.