

LES HABITUDES DU SOMMEIL

MON BIEN-ÊTRE, JE M'EN PRÉOCCUPE

1

Horaire

Gardez une régularité dans votre horaire de sommeil. Réglez l'heure du lever et, le soir, dormez dès que vous en ressentez le besoin. Ainsi un cycle s'établira.

2

Lumière

La mélatonine, l'hormone qui régule le cycle du sommeil, est très sensible à la lumière. Il est donc important de profiter de la lumière du jour au maximum et, lors du coucher, être dans la noirceur afin que le cycle biologique s'établisse. D'où les méfaits des écrans avant le coucher...

3

Sieste

Il est conseillé d'éviter les siestes le jour afin de ne pas perturber le rythme veille/sommeil. À moins que la sieste ne soit courte (+/-15min) et qu'elle n'affecte pas le sommeil de la nuit.

4

Alcool et drogues

Ils semblent vous aider à vous endormir, mais ce n'est qu'une impression. Ils influencent grandement la qualité du sommeil. Ce sera un sommeil irrégulier sans récupération.

5

Ne pas rester au lit

Si vous tournez en rond, il ne faut pas vous concentrer sur votre incapacité à vous endormir. Levez-vous, lisez, écoutez de la musique ou buvez une boisson chaude et apaisante et retournez au lit quand le sommeil reviendra. Évitez ce stress, il est inutile.

6

Évitez de regarder l'heure

Il n'est pas utile de savoir l'heure. Cela ne vous aidera pas à dormir. Dites-vous que votre réveil sonnera au moment déterminé.

7

Évitez les stimulants

Au moins 5 heures avant le coucher, évitez la caféine, les boissons énergisantes, le sucre, le chocolat et les boissons gazeuses.

8

Ambiance adéquate

Organisez-vous pour avoir une chambre calme, sombre, tempérée et ventilée. Quitte à mettre des bouchons et un masque de nuit au besoin.

9

Équilibre

Trouvez votre équilibre entre les temps de repos, de loisir et d'activité physique. Une activité régulière favorise l'oxygénation et le bien-être du cerveau. Évitez cependant de le faire le soir avant d'aller au lit, il vous sera difficile de vous endormir. Le soir, favorisez le yoga, la relaxation ou par exemple, la lecture, un puzzle ou un tricot.

10

Saine alimentation

On ne vous le dira jamais assez, une alimentation organisée et équilibrée vous aidera à réguler votre sommeil.

LE SAVAIS-TU?

- Le sommeil est un état naturel de perte de conscience à intervalle régulier avec une perte graduelle de tonus musculaire.
- L'alternance entre l'état de veille et le sommeil est appelée le cycle circadien.
- Le sommeil est régulé par une zone du cerveau appelée noyau préoptique ventrolatéral (VLPO).
- L'électro-encéphalogramme inventé au 20^e siècle a permis l'étude du sommeil.
- Des scientifiques tels qu'Alfred Lee Loomis, neurophysiologiste, et Nathaniel Kleitman, directeur d'une unité du sommeil à l'Université de Chicago, et son assistant, Eugene Aserinsky, ont découvert que le sommeil est fait de cycles.
- En 2011, on a établi que le sommeil est composé de trois phases, les deux premières correspondent au sommeil léger et la phase 3 au sommeil lent profond.
- Le sommeil est universel, mais il y a des exceptions. Les femelles orques et leurs bébés peuvent rester éveillés durant le premier mois suivant la naissance : action de protection. Les mouches à fruits ne semblent jamais dormir, spécialement les femelles qui dorment au maximum 72 minutes par jour.
- Lors du sommeil lent profond, l'organisme se guérit et élimine les déchets. De plus, la formation de molécules responsables de réparer et de protéger le cerveau est produite.
- Le manque de sommeil affecte négativement le système immunitaire et inversement un faible système immunitaire diminue le sommeil.
- Une utilisation régulière d'antidépresseur, d'acétaminophène, d'ibuprofène ou de boisson alcoolisée supprimerait les rêves tandis que la mélatonine pourrait les stimuler.
- La mélatonine est créée dans le cerveau (glande pinéale), dans la rétine en absence de lumière et dans la moelle osseuse. On en retrouve en quantité importante dans les noix et les noisettes.

<https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Sommeil>

PRENDS LE CONTRÔLE DE TON CORPS

Infirmière à la Clinique santé :
marise.talbot@clairendeau.qc.ca

La Clinique santé est là pour vous,
merci de prendre soin de votre santé



Cégep André-Laurendeau