



Le sommeil

Le sommeil, en quantité adéquate, est évidemment important pour la santé globale. Le sommeil réparateur permet au corps de faire le plein d'énergie et a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

Le sommeil ne représente pas seulement une période pendant laquelle vous n'êtes pas éveillé. Grâce aux études réalisées au cours des dernières décennies, nous savons maintenant que le corps passe par des stades de sommeil particuliers de façon cyclique tout au long de la nuit. Le cerveau demeure actif pendant le sommeil, mais chaque stade représente un niveau d'activité différent. Par exemple, certains stades sont nécessaires pour vous aider à vous sentir reposé et plein d'énergie le lendemain, tandis que d'autres augmentent vos capacités cognitives et améliorent votre capacité à assimiler de nouvelles informations ainsi que votre mémoire.

Plusieurs activités essentielles qui se produisent pendant le sommeil servent à maintenir une bonne santé et permettent aux gens d'être au sommet de leur forme. D'un autre côté, le fait de ne pas bénéficier d'une quantité adéquate de sommeil peut compromettre la santé physique et mentale.

Dans la société d'aujourd'hui, il semble que le manque de sommeil soit monnaie courante, et bon nombre décident de s'en vanter. Il n'est pas rare que les gens parlent de leurs longues heures de travail, de toutes leurs obligations familiales ou de leur routine d'entraînement qui débute dès 5 h 30 le matin. De nombreuses personnes se targuent de mettre le sommeil de côté afin de « profiter de la vie », de prendre de l'avance, d'afficher leur compétence... mais à quel prix? Une bonne nuit de sommeil nous permet d'être attentifs, patients et énergique dans nos activités quotidiennes. Bref, de nous sentir bien!

Quelle est la quantité de sommeil nécessaire?

Les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre, et changent au cours de la vie. La plupart des adultes, y compris les aînés, ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit. Pour leur part, les enfants ont différents besoins qui dépendent de leur âge.

Les bienfaits du sommeil et les effets néfastes du manque de sommeil

Ce n'est pas seulement la quantité de sommeil qui importe, mais aussi la qualité de celui-ci. Le sentiment d'être reposé le lendemain et le bon fonctionnement de l'organisme dépendent non seulement du nombre total d'heures de sommeil, mais aussi du nombre de minutes passé à chaque étape des cycles du sommeil.

Rendement

Nous avons besoin de sommeil pour pouvoir penser clairement, réagir rapidement et emmagasiner des souvenirs. En fait, les voies dans le cerveau qui nous permettent d'apprendre et de nous rappeler sont très actives pendant le sommeil.

La privation de sommeil a un prix. Réduire sa période de sommeil d'une heure seulement peut nuire à la concentration le lendemain et ralentir le temps de réaction. Des études ont démontré qu'en situation de manque de sommeil, les personnes sont plus susceptibles de prendre de mauvaises décisions et de prendre plus de risques. Cela peut se traduire par un faible rendement au travail ou à l'école et un risque accru d'accident ou de collision automobile (certaines études canadiennes indiquent que de 15 à 25 % de toutes les collisions automobiles entraînant des blessures ou la mort sont attribuable à la fatigue du conducteur).

Humeur

Le sommeil influence aussi l'humeur. Le manque de sommeil peut rendre irritable et est lié à un mauvais comportement et à des problèmes interpersonnels, surtout chez les enfants et les adolescents. Les personnes qui souffrent d'un manque de sommeil chronique sont aussi plus susceptibles de devenir dépressives.

Santé

Le sommeil est aussi nécessaire à une bonne santé. Des études révèlent que le manque de sommeil ou encore le sommeil de piètre qualité chronique augmente les risques d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'autres problèmes d'ordre médical. De plus, pendant le sommeil, le corps produit des hormones importantes. Ces hormones permettent aux enfants de grandir et d'augmenter leur masse musculaire et aux adultes de lutter contre les infections et de réparer les cellules. Les hormones libérées pendant le sommeil ont aussi une incidence sur la façon dont le corps utilise l'énergie. Moins les personnes dorment, plus elles sont susceptibles de souffrir d'embonpoint, d'obésité et de diabète et plus elles sont portées à consommer des aliments riches en calories et en glucides. Un sommeil adéquat renforce le système immunitaire ainsi que notre capacité à lutter contre les maladies.

Bien entendu, il existe plusieurs troubles du sommeil qui font souffrir certaines personnes. Les plus courants sont l'apnée du sommeil (interruption de la respiration pendant le sommeil), le mouvement involontaire des membres pendant le sommeil (MIMS) et l'insomnie. Il existe plus de 100 troubles du sommeil et de l'éveil différents. Ils forment quatre catégories principales :

- Difficulté à s'endormir et à demeurer endormi (insomnie)
- Difficulté à demeurer éveillé (sommolence diurne excessive)
- Difficulté à suivre un horaire de sommeil régulier (trouble du rythme de sommeil)
- Comportements anormaux durant le sommeil (comportements perturbateurs du sommeil)

Si vous croyez souffrir d'un de ces troubles, consultez immédiatement un médecin. De nombreuses options de traitement s'offrent à vous.

Hygiène du sommeil

Que vous souffriez d'un trouble du sommeil ou que vous ayez seulement de la difficulté à dormir en situation de stress, une bonne hygiène du sommeil peut vous aider à profiter d'un sommeil réparateur. Le concept de l'hygiène du sommeil repose sur l'adoption de certaines mesures logiques pouvant contribuer à un sommeil réparateur.

Conseils d'hygiène du sommeil

- Établissez un horaire de sommeil - Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Évitez la caféine et la nicotine.
- Ne faites pas d'activité physique trop tard dans la journée.
- Évitez les boissons alcoolisées avant d'aller au lit.
- Évitez les repas copieux et les boissons tard en soirée.
- Évitez les siestes.
- Relaxez avant d'aller au lit—par exemple, prenez un bain chaud.
- Créez un environnement propice au sommeil. Éliminez les distractions comme les bruits et les lumières, évitez de dormir dans un lit dans lequel vous n'êtes pas à l'aise et d'avoir une télévision ou un ordinateur dans la chambre à coucher.
- La pratique d'activité physique quotidienne (comme une marche rapide de 30 à 40 minutes) a des effets bénéfiques sur le sommeil.

Comme pour beaucoup de questions de santé, de bonnes habitudes de vie se traduisent par un meilleur sommeil!

N'oubliez pas

Avec leur approche axée sur la recherche de solutions, les professionnels du Programme d'aide aux employés (PAE) peuvent vous aider à surmonter vos problèmes et à avoir l'esprit tranquille, afin que vous puissiez profiter d'une bonne nuit de sommeil.

Pour une consultation confidentielle, contactez votre Programme d'aide aux employés au 1-800-268-7708 ou au 1-800-567-5803 pour les malentendants.

Nous répondons à toute heure du jour et de la nuit.

www.santecanada.gc.ca/sae