



## Mieux dormir

### Défi :

Assurez-vous de dormir 7 à 8 heures par nuit

### Exigences pour réaliser ce Défi santé :

1. Lisez « Mieux dormir ».
2. Élaborez un plan pour améliorer vos habitudes de sommeil.
3. Faites un relevé de votre défi santé réalisé au cas où



À 17 ans, Randy Gardner voulait remporter le concours scientifique de son école secondaire de San Diego, en Californie. Mais pour y parvenir, il avait besoin d'un projet extraordinaire.

Quelque chose qui pourrait dépasser les lois de la science,

les lois de la nature. Peut-être même en redéfinissant l'expérience humaine. Comment le faire, alors?

Entre cet état de rêve et le lever du soleil, l'idée lui vint.<sup>1</sup>

- Se priver de sommeil pendant 11 jours (264 heures).
- Documentez l'impact du manque de sommeil.
- Établissez un nouveau record du monde en même temps.

Croyez-vous être capable de ne pas dormir pendant 11 jours? Ne l'essayez pas. Un manque de sommeil (même limité) peut avoir un impact négatif sur votre humeur, vos fonctions cérébrales et votre capacité à prendre des décisions. Et après un certain temps, le manque de sommeil peut augmenter le risque de maladies chroniques.

### Évaluez votre QI de sommeil

Que savez-vous à propos des bonnes habitudes de sommeil? Répondez au questionnaire pour en savoir plus :



#### O N

1.   Est-ce que vous regardez la télévision ou utilisez des appareils numériques dans votre lit pour vous endormir?
2.   Ronflez-vous ou prenez-vous des médicaments pour le sommeil régulièrement?
3.   Vous couchez-vous à des heures irrégulières pendant la semaine et la fin de semaine?
4.   Consommez-vous de l'alcool ou des boissons caféinées pendant l'après-midi ou le soir?
5.   Avez-vous moins de 7 à 8 heures de sommeil la plupart du temps?

Votre résultat? Si vous avez dit « oui » à l'une de ces affirmations, il est probable que vous puissiez faire une sieste en ce moment. N'est-ce pas? Les recherches révèlent qu'un sommeil de 7 à 8 heures est idéal pour la plupart des adultes. Pourquoi? Le sommeil favorise la santé et la prévention des maladies. Si vous manquez de sommeil en ce moment, de simples changements dans votre mode de vie peuvent vous aider.

Gardner a bien établi un nouveau record du monde. Il a réussi à ne pas dormir pendant 11 jours d'affilée avec la complicité de deux amis et d'un chercheur de l'université de Stanford qui l'a conduit dans une voiture décapotable. En plus, il a remporté la foire aux sciences.

Ça fait plus de 50 ans que l'expérience de Gardner a eu lieu. Pour votre information... le manque de sommeil ne fait plus partie du Livre des records Guinness. Pourquoi? La recherche a démontré que c'est mauvais pour la santé.

Alors, pendant combien de temps faut-il dormir? Et que pouvez-vous faire pour obtenir vos heures de sommeil? Relevez le défi d'un mois : Mieux dormir, et viser un sommeil de 7 à 8 heures par nuit.

Voici les conséquences d'un manque de sommeil <https://tinyurl.com/>