



Onze méthodes de rêve pour mieux dormir

Want to be healthier, feel better, and live longer? Get 7 to 8 hours of sleep a night,

or the equivalent if you do shift work. Here are 11 ways to sleep better:

1. Éliminez les appareils numériques avant de vous coucher. Éteignez la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone et tout autre appareil numérique une heure avant de vous coucher. La lumière provenant de ces écrans stimule l'activité cérébrale, ce qui peut vous empêcher de vous laisser aller au pays des rêves.

2. Instaurez une routine pour l'heure du coucher. Avant de vous coucher, faites quelque chose chaque soir pour vous préparer à aller au lit. Prenez un bain chaud. Lisez un livre. Écoutez de la musique calmante. Prenez l'habitude. Cela vous permettra de vous détendre et de vous endormir plus rapidement.

3. Planifiez votre sommeil. Allez vous coucher à la même heure chaque nuit, même pendant les fins de semaine. Si vous adoptez un horaire de sommeil régulier, vous pourrez mieux dormir.

4. Organisez votre chambre pour favoriser le sommeil. Il faut que votre chambre soit sombre, calme, confortable et fraîche. Éliminez les distractions comme la télévision, l'ordinateur ou les appareils numériques. Assurez-vous que votre oreiller, votre literie et vos draps sont confortables.

5. Bouger plus, moins de temps assis L'activité physique aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Les personnes qui font de l'exercice physique s'endorment plus rapidement et ont un meilleur sommeil que celles qui n'en font pas. Mais évitez l'exercice immédiatement avant d'aller vous coucher, sinon vous serez bien éveillé au lieu d'endormi.

6. Passez du temps au soleil. Essayez de vous exposer à la lumière naturelle du soleil pendant au moins 30 minutes par jour. Une exposition au soleil aide à augmenter les niveaux de mélatonine dans la partie de votre cerveau qui contrôle le sommeil.

7. Limitez la caféine. Abstenez-vous de boire du café et d'autres boissons caféinées 6 à 8 heures avant de vous coucher.

8. Évitez l'alcool. L'alcool peut vous rendre somnolent. Mais l'alcool peut être à l'origine de problèmes de sommeil. Votre corps se réveille au bout de quelques heures et est incapable de se rendormir. Ou bien votre sommeil n'est pas aussi profond, ce qui vous prive de sommeil paradoxal. Il se peut que vous ronfliez plus.

9. Mangez vos repas plus tôt. Évitez de manger en fin de journée et d'aller vous coucher peu de temps après avoir quitté la table. La plupart des personnes ne peuvent pas bien dormir avec un estomac plein.

10. Impossible de dormir? Levez-vous. Levez-vous si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 15 à 20 minutes après avoir éteint les lumières. Faites quelque chose pour vous détendre. Répétez votre routine du coucher et essayez à nouveau.

11. Demandez de l'aide médicale. En cas d'insomnie, parlez-en à votre médecin. Certains médicaments tels que les stéroïdes, les analgésiques et les médicaments en vente libre sont susceptibles de perturber le sommeil. Votre médecin est capable de diagnostiquer et de traiter les troubles du sommeil pour vous aider à bien dormir.



Infographie : Dormez-vous suffisamment? <https://tinyurl.com/y7ffn7eg>



Infographie : Dormez-vous suffisamment? <https://tinyurl.com/m35akoz>

Le problème lié à un mode de vie dépourvu de sommeil



Couchez-vous tard pour regarder votre émission de télévision préférée, ou regardez une série au complet. Travaillez tard. Aidez les enfants à accomplir leurs devoirs. Sortez avec vos amis. Ratez son sommeil.

Avez-vous déjà eu l'impression de manquer de sommeil?

Le lendemain, si vous vous couchez tard, vous risquez de vous sentir fatigué et somnolent. Mais cela est secondaire par rapport à l'impact à long terme d'un mauvais sommeil. Les recherches ont montré que le manque de sommeil (moins de 7 à 8 heures) de manière régulière peut entraîner :²

Diabète. Un manque de sommeil fait augmenter le taux de sucre dans le sang. Des taux élevés obligent votre corps à produire une plus grande quantité d'insuline. À long terme, c'est une voie vers le diabète de type 2.

Maladie cardiaque. Si vous manquez de sommeil de façon régulière, votre risque de crise cardiaque augmente. Le risque d'hypertension artérielle est également accru. C'est problématique. Les maladies cardiaques sont la première cause de décès aux États-Unis.

Obésité. Vous vous couchez tard, vous mangez plus d'aliments malsains. Ça arrive. Mais ce n'est pas la seule cause d'obésité liée à un mauvais sommeil. Le manque de sommeil peut également freiner le métabolisme et augmenter les hormones responsables de la faim et des fringales.

Dépression. Les données révèlent que le manque de sommeil fait augmenter le risque de dépression et d'autres troubles de l'humeur de 22 %.³

Mort précoce. Vous souhaitez vivre une vie longue et saine? Assurez-vous de dormir suffisamment. Les recherches suggèrent que le manque de sommeil fait augmenter le risque de décès précoce.⁴

Références

1. Chu, M. (2017). This Stanford experiment shows the horrible effects of sleep deprivation. [Cette étude de Stanford révèle les effets horribles du manque de sommeil.] Inc. magazine. De : <https://tinyurl.com/d7r66pds>
2. Huang, T., et al. (2019). Cross-sectional and prospective associations of actigraphy-assessed sleep regularity with metabolic abnormalities: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. [Liens transversaux et prospectifs entre la régularité du sommeil mesurée par actimétrie et les anomalies métaboliques : L'étude multiethnique sur l'athérosclérose.] Diabetes Care, 42(8): 1422-1429. De : <https://tinyurl.com/2b6sryzd>
3. entres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2017). Short sleep duration among U.S. Adults. [Le sommeil de courte durée chez les adultes américains.] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. De : <https://tinyurl.com/44mz9yey>
4. Fernandez-Mendoza, J., et al. (2019). Interplay of objective sleep duration and cardiovascular and cerebrovascular diseases on cause-specific mortality. [Influence de la durée objective du sommeil et des maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires en fonction de la cause de décès.] Journal of the American Heart Association, 8:(20). De : <https://tinyurl.com/73sfzfk>