

L'importance du sommeil

Afin de fonctionner au quotidien, les êtres humains ont besoin de bien dormir. Plusieurs études s'entendent d'ailleurs pour dire que le sommeil est très important pour conserver nos capacités physiques et cognitives. Enfin, de façon générale on mentionne que le sommeil est important pour notre santé globale et que celui-ci permettrait à notre corps de faire le plein d'énergie. Cela dit, dans notre société actuelle nous avons tendance à négliger notre sommeil. À vrai dire, la plupart des gens manquent de sommeil et négligent l'importance de celui-ci en croyant que cela n'a pas de conséquences. Toutefois, il est clair qu'une bonne nuit de sommeil nous permet d'être au sommet de notre forme.

Quelle est la quantité de sommeil nécessaire ?

De façon générale, la quantité de sommeil nécessaire varie grandement d'une personne à l'autre. Chaque personne a un métabolisme bien différent. De plus, nos besoins en ce qui concerne le sommeil varient d'un moment à l'autre de notre vie. Par exemple, pensons aux jeunes enfants, ceux-ci ont besoin de beaucoup plus de sommeil dans leurs premières années de vie, ce qui change

avec le temps. Enfin, généralement les adultes ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit. Cependant, certaines personnes pourraient avoir besoin que de 6 heures tandis que d'autres auront besoin de 8 à 10 heures. L'importance est vraiment d'écouter son corps. Il ne faut pas oublier que ce n'est pas seulement la quantité qui est importante, mais bien la qualité de notre sommeil également !

Quels sont les bienfaits du sommeil ?

Voici quelques bienfaits d'une bonne hygiène de sommeil :

- 1) Renforcement de notre système immunitaire : Le sommeil permet à notre système immunitaire, qui protège notre corps contre les infections et différentes maladies, de fonctionner de façon plus efficace. À l'inverse un manque de sommeil pourrait engendrer une prédisposition à certaines infections et maladies.
- 2) Entretien de notre cerveau : Lorsque nous dormons, notre cerveau est bien actif et profite de ce moment pour mémoriser et stocker les informations apprises durant la journée. Notre cerveau profite également de notre sommeil pour renforcer nos apprentissages et faire un ménage.
- 3) Augmente notre bonne humeur : L'un des principaux bienfaits du sommeil est d'améliorer notre bonne humeur. En effet, une bonne nuit de sommeil nous permet de gérer plus facilement nos émotions et d'être en forme.
- 4) Aide à maintenir notre métabolisme : Bien dormir minimise les chances que nous développons une maladie liée à une mauvaise alimentation ou au surpoids. Enfin, lorsque nous dormons bien nous avons plus d'énergie pour faire de l'activité physique, ce qui à son tour favorise la gestion du poids et du sommeil.



Comment savoir si nous vivons un manque de sommeil ?

Voici quelques signes indicateurs d'un manque de sommeil :

- ✓ Sauts d'humeur;
- ✓ Prise de poids;
- ✓ Impulsivité;
- ✓ Concentration diminuée;
- ✓ Temps de réaction plus lent;
- ✓ Niveau de productivité plus faible;
- ✓ Perte d'intérêt pour les rapports sexuels;
- ✓ Trous de mémoire;
- ✓ Souvent malade.

Quelles sont les conséquences à long terme d'un manque de sommeil ?

Bien que notre rythme de vie et nos obligations peuvent parfois nous empêcher d'avoir toutes nos heures de sommeil, il est important de tenir compte des conséquences d'un manque de sommeil à long terme. Enfin, couper sur nos heures de sommeil risque d'engendrer des effets mentaux et physiques dont :

- ✓ Alzheimer;
- ✓ Maladies cardiovasculaires;
- ✓ Affaiblissement des fonctions immunitaires;
- ✓ Dépression;
- ✓ Diabète;
- ✓ Hypertension;
- ✓ Obésité.

Pour des conseils pour maintenir de saines habitudes de sommeil consultez l'infographie : « *Comment entretenir une bonne hygiène du sommeil* ».

Ressources

Vous arrive-t-il de vous sentir dépassé.e par la routine ou d'avoir un poids énorme sur les épaules et ne plus savoir quoi faire pour vous en sortir? Aucune personne ne devrait vivre avec un tel niveau de stress à long terme, car cela peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale et mener à long terme, à une dépression. Il est important d'aller chercher de l'aide avant que votre assiette ne soit trop pleine.

Centre Labelle Centre

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>



Recette simple

Bol poké aux crevettes épicées

Voici une recette santé très simple qui devrait vous plaire !

Préparation 40 min – Cuisson 20 min – Portions 4

Ingrédients :

Riz

- 320 g (1 1/2 tasse) de riz Calrose (riz à sushi)
- 430 ml (1 3/4 tasse) d'eau
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

Crevettes

- 340 g (3/4 lb) de petites crevettes cuites, déveinées et sans la queue (61-70), bien épongées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame noires ou blanches (ou les deux), grillées

Bol

- 120 g (2 tasses) de laitue iceberg émincée
- 2 concombres libanais, coupés en julienne
- 1 mangue, coupée en lamelles
- Mayonnaise épicée, au goût
- Tempura prêt à servir du commerce, au goût
- Graines de sésame noires ou blanches (ou les deux), grillées, au goût



Préparation :

Riz

- 1) Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Bien égoutter.
- 2) Dans une casserole, porter à ébullition le riz, l'eau et le sel. Couvrir et cuire à feu doux 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée par le riz. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes à couvert. Retirer le couvercle et défaire les grains à l'aide d'une fourchette. Laisser tempérer (voir note).

Crevettes

- 3) Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Bol

- 4) Dans des bols, répartir le riz. Garnir des crevettes et d'un peu de leur jus. Répartir les légumes et la mangue. Garnir de mayonnaise épicée. Parsemer de tempura et de graines de sésame, au goût.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). Bol poké aux crevettes épicées. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8756-bol-poke-aux-crevettes-epicees>

Comment entretenir une bonne hygiène du sommeil?

1.Élaborer une routine du coucher qui vous permet de vous détendre.

2.Essayer de vous coucher toujours à la même heure.

3.Tenter d'utiliser votre lit que pour dormir.

4.Retirer les appareils électroniques de votre chambre.

5.Éviter la caféine avant d'aller vous coucher.



Centre Labelle Centre

Évaluation et intervention psychosociale
Psychosocial assessment and intervention