



Le sommeil : troubles et stratégies

Le sommeil est essentiel pour notre bien-être physique et émotionnel. Cela dit, nous avons trop souvent tendance, à cause d'un rythme de vie un peu trop rapide et stressant, à le négliger. Même si nous avons de nombreuses exigences, que ce soit avec le travail, l'école, la famille et la maison, il est primordial de maintenir une bonne hygiène du sommeil. En fait, des études démontrent que dormir suffisamment est associé à une bonne santé. Par ailleurs, le manque de sommeil peut causer de nombreux problèmes de santé et peut nous mettre plus à risque de problèmes de santé mentale comme la dépression en plus de problèmes cardiovasculaires.

Combien d'heures de sommeil sont nécessaires ?

Il est important de mentionner que chaque individu est différent et unique, alors certains trouveront qu'obtenir 6 heures de sommeil est suffisant tandis que d'autres auront besoin de 10 ou plus de sommeil. Enfin, une personne qui se situe dans la moyenne a besoin d'environ 8 heures de sommeil par nuit.

Est-ce que les problèmes de sommeil sont fréquents ?

Dans notre société actuelle, les difficultés liées au sommeil et à l'insomnie sont tout de même fréquentes. Un peu plus de 30% des adultes indiquent ne pas avoir un sommeil réparateur,

ou avouent avoir du mal à s'endormir et à rester endormi. De plus, environ 10 % de la population souffre de problèmes de sommeil tellement graves qu'elle éprouve de la difficulté à fonctionner durant la journée.

Pourquoi les gens éprouvent des difficultés avec leur sommeil ?

Plusieurs facteurs contribuent à un sommeil de mauvaise qualité, en voici quelques-uns :

Une mauvaise hygiène du sommeil : Avant l'heure du coucher, nous nous retrouvons souvent assis devant un écran que ce soit notre écran de téléphone cellulaire, de télévisions ou de notre ordinateur. Cela a pour effet de perturber notre sommeil, car nous influençons nos cycles réguliers de sommeil avec la lumière artificielle.

Le manque d'exercice : L'activité physique favorise le sommeil, malheureusement, étant donné toutes nos exigences liées au travail ou à la famille, nous oublions trop souvent de bouger.

Le stress : Le stress fait partie de nos vies. Aussi, le stress est positif, mais pas lorsque celui nous envahit ou lorsque nous avons de la difficulté à tomber endormi parce que nous avons du mal à laisser les problèmes de la vie de côté.

Le vieillissement normal : Au fur et à mesure que les gens vieillissent, ils ont tendance à moins dormir et à avoir un sommeil plus léger.

Les problèmes médicaux : Plusieurs problèmes médicaux peuvent affecter notre sommeil.

10 stratégies pour améliorer notre sommeil

Avant de recourir aux médicaments voici quelques alternatives simples pour vous aider à mieux dormir :

Créez un environnement de sommeil confortable : Veillez à ce qu'il ne fasse ni trop chaud ni trop froid dans votre chambre, éliminez les sources de lumière et réduisez le bruit au minimum (utilisez des bouchons d'oreilles au besoin).

Faites de l'exercice : Les études révèlent que la pratique d'activité physique pendant 30 minutes, trois fois par semaine, peut favoriser un meilleur sommeil. Plusieurs experts recommandent habituellement d'éviter de faire de l'exercice le soir, mais une nouvelle étude a montré qu'il est possible de s'entraîner en soirée si l'on évite les activités vigoureuses au moins une heure avant l'heure du coucher.

Relaxez : Essayez de relaxer votre corps et votre esprit avant d'aller au lit en prenant un bain chaud pendant 90 minutes avant votre heure de coucher prévue ou en réalisant des exercices de relaxation comme des exercices de respiration profonde, de relaxation musculaire progressive ou de méditation.

Établissez une routine : Avoir une routine au réveil et au coucher et se coucher toujours à la même heure pour nous aide à établir un rythme de sommeil régulier. Ces routines signalent à votre organisme qu'il est temps de dormir.

Dormez seulement lorsque vous avez sommeil : Si vous ne parvenez pas à vous endormir au bout de 20 à 30 minutes, sortez du lit et faites quelque chose d'ennuyeux ou de relaxant, comme écouter de la musique calme ou boire une boisson chaude sans caféine, jusqu'à ce que le sommeil vous gagne.

Servez-vous de votre lit pour dormir : Essayez d'éviter de lire, de regarder la télévision, de travailler ou d'étudier dans votre lit. Ces activités gardent votre cerveau actif, ce qui peut nuire à votre sommeil.

Évitez la caféine, l'alcool et le tabac : Évitez de consommer de la caféine au moins quatre heures avant l'heure du coucher. Les aliments qui contiennent de la caféine sont le café, certains thés, les boissons gazeuses et le chocolat. Quant à l'alcool, bien que vous puissiez avoir l'impression qu'il vous aide à vous endormir, celui-ci peut nuire à votre cycle de sommeil plus tard dans la nuit. Le tabac peut également nuire à votre routine de sommeil et accroître votre risque de développer de l'apnée du sommeil.

Évitez de faire des siestes : Les siestes peuvent affecter vos cycles de sommeil normaux.

Évitez d'utiliser des appareils électroniques avant d'aller au lit : Tout ce qui émet de la lumière, comme les téléphones cellulaires ou les appareils de lecture électronique (livres électroniques), nuit à la capacité de trouver le sommeil. Évitez d'utiliser ces appareils au moins une heure avant le coucher



Recette simple

Boisson naturelle pour dormir

Voici une recette de boisson naturelle qui vous aidera à vous endormir rapidement!

Ingrédients :

- Une tasse (250 ml) de lait
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel



Préparation :

1. Faites chauffer le lait.
2. Ajoutez le miel et brassez.
3. À boire chaud pour tomber endormie rapidement.

S.P.

Ressource

Équipe de santé familiale Nord-Aski Family Health Team

Si vous avez de la difficulté à dormir ou éprouvez des troubles du sommeil, l'Équipe de santé familiale offre régulièrement des ateliers et sessions d'éducation sur le sommeil. Enfin, ces ateliers pourraient certainement répondre à vos questions et vos inquiétudes. Les ateliers sont offerts sur Zoom en français et en anglais. Pour plus d'informations vous pouvez téléphoner au : 705-362-5544 un professionnel de la santé pourra répondre à vos questions.

Site web : <https://www.esfnafht.ca>



Bibliographie

- Cheng, M. & Lee, E. (2020, août) *L'insomnie et les problèmes de sommeil*. [Site web]. Repéré à <https://www.esantementale.ca/Canada/Les-problemes-de-sommeil/index.php?m=article&ID=8918>
- Cliniques Santé Telus. (2020, décembre) *Dix stratégies pour améliorer votre sommeil*. [Site web]. Repéré à <https://www.telus.com/fr/health/care-centres/blog/10-strategies-to-improve-your-sleep>