

Un bon sommeil

Au même titre que manger, boire, respirer, le sommeil est une composante indispensable de notre bien-être, et le garant d'une bonne santé !

Nous passons un tiers de notre vie à dormir, ce qui représente environ vingt années dont cinq sont consacrées aux rêves.

A quoi sert de dormir ?

Le sommeil est indispensable car c'est pendant que l'on dort que le cerveau produit l'hormone de croissance, des chercheurs ont même découvert que cette production a lieu pendant la première phase d'endormissement.

Chez les adultes, on ne grandit plus, mais cette hormone est néanmoins nécessaire pour régénérer les muscles et renouveler les cellules.

Par ailleurs, lorsqu'on dort le cerveau réorganise notre mémoire, il fait le tri entre ce que

l'on doit retenir et ce que l'on peut oublier.

Un mauvais sommeil se traduit toujours par des difficultés en terme de fonctionnement dans la journée. Il en résulte des accidents de travail, des difficultés de concentration, des sautes d'humeur.



Un sommeil de qualité régule la glycémie, et la relation entre le manque de sommeil et l'obésité est maintenant reconnue comme étroitement liés, dans de nombreux cas.

L'un des facteurs principaux de mauvais sommeil est bien sûr le stress.

Nous avons un rythme de vie trépidant, les temps de transport importants, des pressions au travail génèrent un état de nervosité préjudiciable à la qualité du repos, aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Car si les adultes ont un déficit en sommeil, que dire de celui des enfants qui ne cesse de diminuer.

En effet chaque année, un enfant entre 3 et 10 ans perd 10 minutes par nuit.

La télévision, les téléphones, les ordinateurs, avec les jeux vidéo sont souvent responsables des réveils difficiles de nos chers bambins.

L'extrême luminosité des écrans allié à la stimulation intellectuelle, dans les heures qui précèdent le coucher affectent le rythme veille / sommeil.

La lumière bloque la montée de l'hormone responsable de l'endormissement : la mélatonine.

Un enfant entre 3 et 5 ans a besoin de 11 à 13 heures de sommeil quotidien,
- de 6 à 11 ans de 9 à 11 heures
- et l'adolescent de 8h30 à 9h30.

Pour un bon sommeil, il faut :

se coucher et se lever à heures régulières y compris le week-end et les vacances.

Lorsque que l'on veille tard on ne retrouve pas la qualité du repos des premières heures de sommeil, qui sont très importantes. Une grasse matinée ne compense pas cela.



Il faut quotidiennement être dehors, faire des activités physiques, car une bonne exposition à la lumière naturelle restaure notre horloge biologique de l'alternance jour et nuit.

La chambre doit être plongée dans le noir, chauffée à 17°, 18° maximum.

Il faut avoir une literie en bon état, ni trop souple, ni trop raide.

Ne pas manger trop gras le soir pour bien digérer, quelques aliments favorisent l'endormissement, les sucres lents, les bananes, des protéines, les laitages.

Ainsi le rituel du lait chaud au miel de nos grands-mères, suivi d'un gros bisou est toujours efficace !

Sylvie Viron

