

Le sommeil, ami n°1 de votre santé

Savez-vous que nous passons un tiers de notre vie à dormir ?

Ce n'est pas du temps perdu, car pendant le sommeil, l'énergie qui n'est plus utilisée pour des actions physiques ou intellectuelles est rendue disponible pour des tâches de défense, de maintenance, de restauration et de réparation.

En clair, le sommeil est un moment privilégié de récupération physique et psychique.

Pourtant, plus de 4 français sur 10 sont touchés par des troubles du sommeil. Et 22% des français sont des insomniaques. Mais plus l'âge avance, plus le phénomène s'amplifie: l'insomnie touche en moyenne 50 % des Seniors.

Sommeil

Connaissez-vous les risques liés au manque de sommeil réparateur ?

Il est utile de les nommer pour se rendre compte à quel point une « dette de sommeil » peut influencer notre santé :

Fatigue (c'est évident...)

Baisse des performances physiques et intellectuelles.

Diminution de la libido.

Altérations de la mémoire.

Une plus grande vulnérabilité au stress et à l'anxiété.

Dépression (risque multiplié par 4 selon l'étude de Ford et Kamerow !).

Troubles psychologiques et comportementaux : altération de la vigilance, de la somnolence, dépersonnalisation et suggestibilité (endoctrinement sectaire), déficit de contrôle pulsionnel, tendance augmentée à l'addiction.

Baisse des défenses immunitaires.

Apparition de phénomènes inflammatoires, notamment du tube digestif.

Dérèglement de l'appétit et obésité.

Perturbation de la grossesse et de l'accouchement.

Vieillissement accéléré...

On continue ?

« Quand un homme est excessivement satisfait, le sommeil vient à lui comme une récompense » Milan Kundera.

Le sommeil est d'abord lié à ce qui s'est passé dans la journée. Une journée de travail bien remplie, avec la satisfaction d'avoir accompli son devoir et la joie du travail bien fait, par exemple, influe favorablement sur le sommeil.

A l'inverse, contrariété, stress, immobilité physique, etc... donneront un sommeil très perturbé.

Un sommeil de qualité est lié à une multitude de facteurs parmi lesquels entrent en jeu l'alimentation en général et le rôle central du magnésium en particulier.

En effet, le magnésium intervient dans de nombreux mécanismes :

- Dans l'induction du sommeil
- Dans la structuration du sommeil
- Dans la qualité récupératrice du sommeil
- Et sur les facteurs d'insomnie

Le magnésium contribuera par exemple à réduire l'anxiété et modulera le stress de la journée. De ce fait, il accompagne alors le sommeil vers plus de récupération. Il aidera aussi au sevrage des somnifères.

Voici quelques conseils pour améliorer la qualité du sommeil :

Il faut d'abord respecter son chrono-type : êtes-vous un couche-tôt ou un couche-tard ? Evitez café et tabac qui sont des excitants spécialement quand ils sont pris dans l'après-midi.

Il faut aussi impérativement réduire la luminosité des écrans le soir, en gardant aussi une certaine distance, voire les éteindre. C'est cette fameuse lumière bleue émise par les écrans qui perturbe gravement le cycle du sommeil.

Par ailleurs, évitez les siestes prolongées (pas plus de 15 minutes) et régularisez les heures de coucher et de lever.

En fin de journée, placez des moments de détentes, essayez de prendre un bain ou une douche, voire faire de la natation (si c'est possible !).

Il convient aussi d'améliorer la qualité de son repas vespéral en respectant certaines mesures :

Eviter les aliments trop difficiles à digérer.

Ne pas faire de dîner trop lourd : une digestion laborieuse est la première des choses à éviter parce que mobilisatrice d'énergie.

Se coucher juste après avoir dîné ou éviter de dîner trop tardivement.

Sommeil

Pour conclure, « bien manger » pendant la journée et bien dormir la nuit est le fruit d'une journée bien équilibrée tant sur les besoins nutritionnels que psychologiques.