

L'importance du sommeil

POUR LES ANIMATEURS



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

Santé
physique

Éprouvez-vous de la difficulté à vous endormir la nuit ou à rester éveillé pendant la journée? La nuit, avez-vous un sommeil agité?

En outre, vous avez peut-être remarqué que vos membres éprouvent de la difficulté à rester éveillé pendant les réunions. Cela pourrait être imputable au stress, au fait que vous vous couchez tard, ou à un manque d'activité physique pendant la journée¹.

Nous disposons tous d'une horloge interne, que l'on appelle le rythme circadien, qui est étroitement liée aux hormones qui se trouvent dans notre corps, comme le cortisol². Lorsque nous sommes stressés, le corps libère du cortisol, ce qui fait en sorte qu'il est plus difficile de nous endormir. Nous pouvons aider à équilibrer nos hormones de stress en intégrant l'activité physique dans nos habitudes et dans nos réunions des 4-H.



Pourquoi l'activité physique vous aide-t-elle à mieux dormir³?

- ✓ Elle nous aide à utiliser plus d'énergie pendant la journée, ce qui permet d'avoir un sommeil d'une meilleure qualité.
- ✓ Elle améliore l'humeur et réduit les chances d'éprouver des symptômes d'anxiété.
- ✓ Elle réduit les niveaux de stress et vous permet de relaxer au coucher.
- ✓ Elle aide à rompre le cycle d'être trop fatigué pour être actif, mais trop éveillé pour dormir.



Votre sommeil est-il de bonne qualité?

✓ Examinez les facteurs ci-dessous pour évaluer si⁴ :

- vous dormez pendant l'essentiel du temps que vous passez au lit (au moins 85 % du temps total);
- vous vous endormez dans les 30 minutes ou moins après vous être couché;
- vous vous réveillez tout au plus une fois par nuit;
- vous vous réveillez pendant 20 minutes ou moins après vous être endormi.

Améliorer votre hygiène de sommeil – choses à faire et à ne pas faire pour mieux dormir⁵ :

Les choses à faire :

- ✓ Prendre une pause du temps d'écran avant d'aller au lit. Tentez plutôt de lire un livre ou d'avoir une conversation avec un membre de votre famille ou un ami;
- ✓ Faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes pendant la journée;
- ✓ Opter pour le changement et relaxer en faisant du yoga ou du tai-chi avant d'aller au lit;
- ✓ Commencer une routine du coucher relaxante qui comprend le fait de prendre un bain ou de prendre une boisson chaude (sans caféine), ou garder la pièce dans le noir avant d'aller au lit. En vous établissant une routine, vous informerez votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir;
- ✓ Faire une promenade à l'extérieur avant d'aller au lit pour se libérer l'esprit;
- ✓ S'en tenir à un horaire de sommeil, même la fin de semaine.

Les choses à éviter :

- éviter de s'entraîner ou de pratiquer une autre activité intense quelques heures avant d'aller au lit;
- éviter les aliments épicés ou la caféine avant d'aller se coucher.

La Sleep Foundation recommande les directives suivantes en matière de sommeil (nombre d'heures de sommeil chaque nuit⁷) :



pour les enfants
(âgés de 6 à 13 ans)
de 9 à 11 heures



pour les adolescents
(âgés de 14 à 17 ans)
de 8 à 10 heures



pour les jeunes adultes
(âgés de 18 à 25 ans)
de 7 à 9 heures



pour les adultes
(de 26 à 64 ans)
de 7 à 9 heures

Pour de plus amples renseignements, consultez la page « Dormir mieux » sur le site participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains