

L'importance du sommeil

POUR LES MEMBRES



INITIATIVE
POUR UNE
VIE SAINE

**Santé
physique**

Éprouvez-vous parfois de la difficulté à vous endormir la nuit ou à rester éveillé pendant la journée? Aimerez-vous bénéficier d'un sommeil de meilleure qualité? Un mauvais sommeil pourrait être imputable au stress, à une heure de coucher tardive ou à un manque d'activité physique pendant la journée.



Nous disposons tous d'une horloge biologique qui contribue à réguler nos cycles de sommeil et d'éveil et qui travaille étroitement avec les hormones qui se trouvent dans notre corps, comme le cortisol¹. Lorsque nous sommes stressés, le corps libère du cortisol, ce qui fait en sorte qu'il est plus difficile de nous endormir. Être actif physiquement peut contribuer à équilibrer nos hormones.

On croit généralement à tort que l'activité physique nous rend plus fatigués; toutefois, elle peut nous aider à mieux dormir pour les raisons suivantes² :

- ✓ Elle nous aide à utiliser plus d'énergie pendant la journée, ce qui permet d'avoir un sommeil de meilleure qualité.
- ✓ Elle améliore l'humeur et réduit les risques d'éprouver des symptômes d'anxiété.
- ✓ Elle réduit les niveaux de stress et permet de nous relaxer au coucher.
- ✓ Elle aide à rompre le cercle vicieux de l'inactivité à cause de la fatigue menant à un état d'éveil nous empêchant de dormir.
- ✓ Elle peut contribuer à nous établir une routine : vous êtes actifs physiquement, vous bénéficiez d'une bonne nuit de sommeil et vous vous sentez en forme.

Voici quelques trucs pour vous aider à mieux dormir³

- ✓ Prenez une pause de votre écran avant d'aller au lit⁴. Tentez plutôt de lire un livre ou d'avoir une conversation avec un membre de votre famille ou un ami.
- ✓ Faites de l'exercice pendant au moins 30 minutes pendant la journée.
- ✓ Évitez de vous entraîner ou de pratiquer une autre activité intense tout juste avant d'aller au lit.
- ✓ Optez pour le changement et relaxez-vous en faisant du yoga ou du tai-chi avant d'aller au lit.
- ✓ Évitez les aliments épicés ou la caféine avant d'aller vous coucher.
- ✓ Commencez une routine du coucher relaxante qui comprend la lecture ou une boisson chaude (sans caféine) avant le coucher. En vous établissant une routine, vous informerez votre corps et votre cerveau qu'il est l'heure d'aller dormir.
- ✓ Faites une promenade à l'extérieur avant d'aller au lit pour vous libérer l'esprit.
- ✓ Tenez-vous-en à un horaire de sommeil, même la fin de semaine.

Votre sommeil est-il de bonne qualité?



✓ Examinez les facteurs ci-dessous pour le savoir⁵ :

- Vous vous endormez la plupart du temps lorsque vous êtes 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.

Si les facteurs susmentionnés sont problématiques pour vous, songez à commencer à faire de l'activité physique régulièrement.

La Sleep Foundation recommande le nombre d'heures de sommeil suivant chaque nuit⁶ :



pour les enfants
(âgés de six 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

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de cinq à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique qui augmentent le rythme cardiaque par jour. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Même 10 minutes d'activité physique de modérée à vigoureuse par jour peuvent contribuer à vous faire mieux dormir.

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