

Le Sommeil par Mathieu Bouchard - nutritionniste

Comme vous le savez, le sommeil est sûrement la partie de la journée la plus négligée par une majorité de la population et pourtant il devrait être le moment de la journée que nous devrions privilégier et optimiser. En moyenne un adulte devrait dormir entre 7.5h et 9h pour avoir un fonctionnement optimal et les femmes tendent à avoir besoin d'un peu plus de sommeil que les hommes. Quand on sait que la majorité de la population dort moins de 7 heures par nuit, il n'est pas surprenant de voir autant de problème relié à cette condition. Pour ceux qui pensent que le sommeil est surévalué, je vous invite à lire ce petit article.

Le fameux sommeil, l'être humain est le champion du manque de sommeil et nombreux sont les gens qui ne réalisent pas l'étendue de l'impact du manque de sommeil a sur leur santé. Le sommeil est sûrement l'un des sujets les plus étudiés par la communauté scientifique car il est l'une des pièces maitresses du bon fonctionnement du corps humain. Ce qu'il faut savoir c'est que comme la nourriture, la qualité du sommeil est beaucoup plus importante que sa quantité. Un bon sommeil est un sommeil ininterrompu. Vous auriez beau dormir 12 heures si vous vous réveillez et tournez multiples fois dans le lit, vos 12 heures ne sont pas 12 heures de sommeil proprement dit. Voici quelques uns des impact du manque de sommeil sur votre vie :

- Diminue la concentration
- Diminue la capacité de rétention d'information (mémoire)
- Favorise le gain de poids
- Diminue le contrôle de l'appétit
- Diminue la sensibilité à l'insuline
- Augmente les chances d'accidents cardiovasculaires
- Augmente les chances de développer du diabète type II

Ceux-ci ne sont que quelques exemples des effets du manque de sommeil sur l'organisme, il y a aussi l'augmentation de votre budget café chez Tim Hortons mais à l'exception de votre portefeuille personne n'en souffrira vraiment à part vous. Une large panoplie d'hormone du corps humain est affectée par le manque de sommeil de qualité. *Le mélatonine, l'hormone de croissance, les hormones thyroïdiennes, le cortisol, l'insuline, la leptine* ne sont que quelques-unes des hormones affectées. avec un spectre si large d'action sur l'ensemble du corps on comprend mieux maintenant pourquoi le sommeil est aussi important. La régulation de l'appétit est sûrement l'un des effets les plus rapides et notables. Par l'entremise de la leptine, le corps humain a un contrôle sur son apport énergétique mais la manque de sommeil chronique diminue considérablement le niveau de cette hormone et par le fait même son contrôle sur l'appétit. Avec ses lumières de plus en plus puissantes et son rythme effréné, la vie telle que nous la connaissons est sûrement le pire ennemi du sommeil mais heureusement il existe quelques petits truc :

- Évitez les stimulants surtout en après-midi car leur durée de vie est plus longue que l'effet ressenti
- Évitez les sources de lumières trop fortes. N'oubliez pas que l'homme est un mammifère et comme tous les autres animaux, il est très sensible à la lumière.

- Consommez une bonne quantité d'omega-3 animale, une faible consommation d'omega-3 va affecter la production de mélatonine
- Ralentissez vos activités en soirée , il est peu probable que votre cerveau se calme si votre corps est agité.
- Assurez-vous d'avoir une bonne quantité de zinc et de magnésium dans votre alimentation sinon n'hésitez pas à les prendre en supplément.
- Évitez les lumières au LED dans votre chambre à coucher et opter plutôt pour un éclairage tamisé
- Ne mangez pas trop avant de vous coucher et surtout évitez le sucre, l'insuline élevée et les hormones de récupération nocturne ne font pas bons ménages.
- Gardez votre chambre la plus noire possible
- Dormez avec le moins de couverture possible , le corps a besoin de bien réguler sa température pour bien récupérer . Une pyjama de flanelle et 2 grosses doudou peuvent nuire à votre récupération

Pour les travailleurs de nuit, il est plus difficile de respecter le cycle normal du sommeil mais quelques études intéressantes ont été réalisées à ce sujet . Le port de lunette de soleil de qualité à votre sortie à l'extérieur pour éviter que la grande quantité de rayonnement lumineux du soleil stimule l'état d'éveil est recommandée et s'avère efficace . Ne pas tenter de rester éveillé est aussi à considérer, il n'est pas conseillé d'aller faire votre épicerie le matin en finissant. La prise de mélatonine à dose légère est une option très intéressante pour tous et encore plus pour les travailleurs de nuit . Une dose entre 500 Mcg et 3 mg est une dose intéressante, les plus fortes doses sont utilisées à des fins très spécifiques et ne devraient pas être une solution au sommeil, si vous en êtes rendu la consultez un professionnel pour vous aider à retrouver votre sommeil.

En conclusion , vous avez toujours un contrôle sur la qualité de votre sommeil, certes la vie est parsemée de petite épreuve mais si vous avez un sommeil de qualité vous pourrez plus facilement les surmonter . Souvenez-vous que pour le sommeil, comme pour la nourriture, la qualité est beaucoup plus importante que la quantité .Plusieurs produits de qualité sont disponibles pour vous aider à retrouver un meilleur sommeil mais rien ne remplace de saines habitudes de vie . Si vous désirez plus de conseils et ne savez pas où chercher pour trouver la cause de votre manque de sommeil, consultez donc un professionnel qualifié pour vous aider.