

# Veiller à son sommeil

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids

## Qu'est-ce que le sommeil ?

Le sommeil est un état de **repos** pendant lequel votre corps a le temps de **récupérer** et de se préparer pour une nouvelle journée.

Le sommeil influence **votre corps, votre cerveau et votre bien-être psychologique**.

## Lorsque vous dormez suffisamment :

- vous avez **davantage d'énergie** et réduisez le risque de certains problèmes de santé, comme l'hypertension ;
- vous **réfléchissez** plus facilement et traitez mieux les informations. Vous pouvez également mieux vous **concentrer** au cours de la journée ;
- vous êtes de meilleure **humeur**, moins irritable et mieux à même de gérer vos **émotions**.

## Le cycle du sommeil

Tout le monde dort selon des cycles. **Chaque nuit**, vous traversez plusieurs **cycles de sommeil**.

Un cycle dure environ 1 h 30 à 2 h et se compose de différentes phases. **Chacune joue un rôle spécifique**.

**Sommeil paradoxal** : durant cette phase, les yeux bougent rapidement sous les paupières fermées. Le cerveau traite notamment les pensées et les émotions.

**Sommeil non paradoxal** : il comprend plusieurs phases : l'endormissement, le sommeil léger et le sommeil profond. Ces différentes phases sont particulièrement importantes pour la récupération physique.



## 10 conseils pour bien dormir

1. **Détendez-vous** avant d'aller dormir.  
Intégrez une activité relaxante, comme lire ou écouter de la musique, à votre routine du soir. Prévoyez les séances de sport intenses quelques heures avant le coucher ou plus tôt dans la journée.
2. Limitez la caféine et la nicotine en fin d'après-midi.  
Pour favoriser un **sommeil profond**, évitez également l'alcool, le tabac et les repas lourds avant d'aller dormir.
3. **Évitez les siestes**.  
Si vous avez besoin de dormir pendant la journée, privilégiez une courte sieste de 20 minutes maximum, afin de préserver votre sommeil profond pendant la nuit.
4. Adoptez un **rythme de sommeil régulier**.  
Essayez de vous lever chaque jour à peu près à la même heure. Le soir, allez vous coucher lorsque vous commencez à avoir sommeil.
5. Gardez votre **chambre sombre et fraîche**.  
Une chambre adaptée favorise un bon sommeil. Prendre un bain chaud ou une douche chaude avant le coucher peut également vous aider à vous endormir plus rapidement.
6. **Éloignez les appareils électroniques** de votre chambre.  
Évitez d'utiliser votre chambre comme espace de divertissement. Votre cerveau pourra ainsi associer plus facilement le lit au sommeil, sans distractions.
7. Vous avez **du mal à vous endormir** ?  
Évitez de regarder constamment l'heure. Placez votre réveil hors de votre champ de vision afin de ne pas vous préoccuper du temps qui passe.
8. Vous ne parvenez pas à dormir ? Levez-vous.  
Si vous ne vous êtes toujours pas endormi après environ 20 minutes, **levez-vous et faites une activité relaxante** jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau de la somnolence. Profitez suffisamment de la lumière du jour.
9. Exposez-vous à la **lumière naturelle** pendant la journée. Si possible, levez-vous lorsque le soleil se lève ou profitez d'une lumière vive le matin.
10. **Parlez-en à votre médecin**.  
Si vous continuez à avoir des difficultés à dormir malgré un rythme régulier et l'application de ces conseils, demandez conseil à votre médecin.



# Veiller à son sommeil

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids

## De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin ?

Les besoins en sommeil **varient d'une personne à l'autre** et dépendent notamment de l'**âge**. Le plus important est surtout de vous sentir **reposés** au réveil.

- Jeunes enfants (de 3 à 5 ans) : 10 à 13 heures
- Enfants (de 6 à 13 ans) : 9 à 11 heures
- Adolescents (de 14 à 17 ans) : 8 à 10 heures
- Adultes (de 18 à 64 ans) : 7 à 9 heures
- Seniors (65 ans et plus) : 7 à 8 heures

Ces recommandations sont des moyennes : certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres. Le sommeil pendant l'adolescence

À la **puberté**, le rythme du sommeil évolue. La mélatonine, l'hormone qui favorise l'endormissement, est produite plus tard dans la soirée. Les adolescents ont donc naturellement tendance à s'endormir plus tard et à être davantage fatigués pendant la journée.



### Quelle est votre durée idéale de sommeil ?

Prenez un moment pour réfléchir à vos besoins. Ces questions peuvent vous aider :

- De combien d'heures de sommeil ai-je besoin pour me sentir reposé(e) ?
- Combien de temps est-ce que je dors lorsque je n'utilise pas de réveil ?

## Sommeil et santé

### Sommeil et alimentation

Pendant une bonne nuit de sommeil, l'organisme régule les **hormones** qui interviennent dans la **faim et la satiété**. Lorsque le sommeil est insuffisant ou trop court, cette régulation peut être perturbée.

Le manque de sommeil peut favoriser une **prise de poids** non seulement parce que l'on peut manger davantage, mais aussi parce que l'on peut avoir tendance à modifier ses choix alimentaires, en privilégiant notamment des aliments plus riches en calories.

- La ghréline, **une hormone qui stimule la faim**, augmente. Cela peut entraîner davantage de faim et d'envies de manger.
- La leptine, **une hormone impliquée dans la satiété**, diminue. On peut alors avoir tendance à manger davantage, car les signaux de satiété sont moins bien perçus.
- Le manque de sommeil peut également augmenter l'envie d'aliments sucrés, salés et/ou riches en calories.
- Un sommeil insuffisant peut perturber la régulation du **glucose** dans le sang et contribuer à une moins bonne sensibilité à l'insuline.

### Sommeil et activité physique

- **Dormir moins** peut entraîner une diminution de l'activité physique, davantage de temps passé assis et plus de temps devant les écrans.
- Une **activité physique suffisante** a un effet positif sur le sommeil et peut faciliter l'endormissement.
- En cas de **manque de sommeil aigu**, la dégradation musculaire peut être plus importante.

### Sommeil et bien-être psychologique

- Le **manque de sommeil** augmente l'activité de l'amygdale, une région du cerveau impliquée dans la régulation des émotions. Nous pouvons alors **réagir plus fortement** aux situations négatives comme positives.
- Le **stress** peut rendre l'**endormissement plus difficile** ou provoquer des **réveils fréquents**. À l'inverse, les **problèmes de sommeil** peuvent également augmenter le niveau de **stress**.

