

Pourquoi faire attention à son sommeil ?

Occupant un tiers de notre vie, le sommeil est essentiel, il nous permet de récupérer physiquement, intellectuellement et psychologiquement. Pendant notre sommeil, notre organisme produit des hormones et régénère ses muscles, notre cerveau examine et stocke nos informations de la journée, le sommeil n'est donc pas une perte de temps.

Les besoins en fonction de l'âge

Les besoins de sommeil changent en fonction de l'âge, un nouveau-né dormira jusqu'à 17 heures par jour tandis qu'une personne âgée aura besoin de 7 à 8 heures. De plus, nous sommes tous différents face au sommeil, certaines personnes ont besoin de dormir beaucoup et d'autres non.

Sommeil : conséquences, liens et facteurs

Les conséquences d'un mauvais sommeil sont nombreuses, nous pouvons ressentir de la fatigue voire une somnolence qui peuvent être à l'origine d'accidents de la route. De plus, nous pouvons avoir des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire, des troubles de l'humeur etc.

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de troubles du sommeil. Les plus courants sont la prise d'excitants, un repas copieux, une activité physique ou intellectuelle trop proche du coucher, des siestes trop longues, une forte luminosité ou des bruits importants. Un stress, une douleur ou une fièvre peuvent être aussi à l'origine de troubles du sommeil. De plus, le sommeil et le microbiote intestinal sont liés car un microbiote déséquilibré (= dysbiose) peut entraîner une diminution de la durée du sommeil et un sommeil insuffisant ou de moins bonne qualité peut provoquer un déséquilibre du microbiote.

Sommeil : les solutions

Alors que faire ? Il faut s'écouter et aller au lit quand les signes du sommeil arrivent, se coucher et se lever à des heures régulières, faire des siestes courtes d'une vingtaine de minutes en début d'après-midi quand cela est possible, éviter les excitants après 16 heures, manger léger le soir, réduire le stress et améliorer le microbiote intestinal.

Informations importantes :

Pour finir, si récemment, vous avez du mal à vous endormir, vous avez des réveils nocturnes, vous avez des envies de dormir dans la journée ou des sensations désagréables dans les jambes qui vous empêchent de dormir etc. parlez-en avec votre médecin.

Laurie, conseillère bien-être chez Herbafolia

