

Le sommeil : un remède miracle - 1/1

Faites-vous parti des gens qui disent... bah... le sommeil c'est une perte de temps ? Héhé vous verrez dans cette article tous les bienfaits et les avantages à passer une bonne nuit de sommeil. En plus, on apprend beaucoup de chose comme nous bougeons toutes les 15-20 minutes pendant notre sommeil...

On passe environ le tiers de notre vie à dormir. Logiquement, on devrait être bien reposé, pas vrai? Pourtant, notre mode de vie effréné et le stress qui en résulte nous tiennent trop souvent éveillé. Voici l'occasion d'en apprendre plus sur le sommeil, histoire de mieux tomber dans les bras de Morphée.

Des nuits mouvementées

La plupart des gens adoptent une position pour dormir, question de confort et d'habitude. La plus populaire? Sur le côté droit, les jambes légèrement fléchies. La deuxième place au palmarès est détenue par la même position, mais du côté gauche. Viennent ensuite celle sur le dos et, enfin, celle sur le ventre. Quelle que soit ta position préférée, tu peux être sûre que tu ne la conserves pas très longtemps, même si tes couvertures ne semblent pas avoir pris un pli durant la nuit. Au cours d'une période de sommeil normale, tu bouges environ toutes les 15 ou 20 minutes. Des mouvements comme tourner d'un côté et de l'autre, bouger les bras ou les jambes et ajuster ton oreiller sont naturels et nécessaires. En effet, changer régulièrement de position évite les plaies de lit et la mauvaise circulation sanguine. Peux-tu imaginer les conséquences de huit heures passées immobile, la main et l'avant-bras sous l'oreiller? Au petit matin, tu souffrirais le martyre tellement tes membres seraient endoloris.

Une fonction vitale

Le nombre d'heures de sommeil requis pour être en pleine forme varie beaucoup d'une personne à une autre. Certaines se sentent prêtes à soulever des montagnes après avoir dormi cinq heures; d'autres tiennent davantage de la marmotte et passeraient une demi-journée au lit. Selon le Dr Charles M. Morin, qui a écrit *Vaincre les ennemis du sommeil*, les adolescent ont généralement autant besoin de sommeil (sinon plus!) que les jeunes enfants. Tu dois faire le plein d'énergie chaque nuit pour assurer ta croissance, aller à l'école, vaquer à toutes tes activités sociales.

À être trop sollicités par les amis, les devoirs et le travail, 13 % des adolescents présentent un déficit chronique de sommeil. Voici un exemple. Caroline, 16 ans, qui ne ferme pas l'œil avant 2 h chaque nuit, après avoir chaté avec ses copines une grande partie de la soirée. «J'ai pris cette mauvaise habitude il y a plusieurs mois. Maintenant, je n'arrive plus à m'endormir tôt, même la veille d'un examen. Je suis si fatiguée que je bâille en pleine classe, même lorsque les cours sont intéressants!» Comme tous les couche-tard chroniques, elle grignote quelques heures de sommeil supplémentaires en faisant la grasse matinée le week-end. Cela ne suffit cependant pas toujours pour atteindre le nombre d'heures de sommeil nécessaire chaque semaine.

Sous-estimer l'importance du sommeil est une grave erreur. Il s'agit d'une fonction biologique essentielle, au même titre que manger et respirer. Sans lui, on ne pourrait tout simplement plus fonctionner dans la vie. Il assure ta vitalité et ta vivacité d'esprit, augmente ta résistance aux maladies, diminue le stress et donne de l'éclat au teint. Comme remède miracle 100 % naturel, on ne fait pas mieux