

# BIEN DORMIR

## Principes d'une santé optimale du sommeil



Le sommeil est important. Des [études](#) montrent que lorsque nous ne dormons pas bien, nous courons le risque d'avoir une foule de problèmes, allant de la difficulté à se concentrer aux problèmes de santé chroniques. Dormir suffisamment est l'un des aspects les plus négligés dans les discussions sur la santé. Bien que nous reconnaissons son importance, cela peut être un défi dans notre monde mouvementé, ce qui peut expliquer pourquoi nous avons tendance à accepter d'être privés de sommeil. Examinons quelques éléments de base pour un meilleur sommeil.

### Les 5 principes d'un BON SOMMEIL



#### Valorisez votre sommeil

Qu'est-ce qui nous fait avancer dans la vie? L'oxygène, l'eau et la nourriture figurent clairement en tête de liste, mais le sommeil rejoint les rangs en tant qu'ingrédient essentiel à notre capacité de fonctionner. C'est le héros des coulisses, qui soutient tout, de la réparation des tissus de notre corps à notre métabolisme, notre croissance physique, notre capacité à combattre les infections, notre apprentissage et notre mémoire, et notre capacité de réguler les émotions. La première étape pour profiter d'un sommeil sain consiste à prendre le sommeil au sérieux. Le fait de ne pas en avoir suffisamment peut nuire à votre santé à long terme. Donc, vous ne pouvez pas traiter le sommeil comme s'il était facultatif. Valorisez autant le sommeil que l'eau fraîche, la bonne nourriture et l'air que vous respirez.

#### Donnez la priorité à votre sommeil

Une fois que vous reconnaissez la valeur du sommeil, vous devez vous y engager et vous fixer des objectifs qui facilitent le sommeil. Donner la priorité au sommeil n'est pas seulement une question de bonnes intentions. Il s'agit de donner la priorité au sommeil, ou du moins le mettre en haut de votre liste de priorités. Faites confiance à votre corps et à votre cerveau s'ils vous disent qu'il est temps de vous reposer. Cela peut signifier laisser tomber des activités en faveur du sommeil réparateur. Cela peut être difficile à mettre en pratique, surtout lorsque vous ne pouvez pas contrôler certains facteurs. Il se peut que vous travailliez la nuit ou que vous vous occupiez d'un être cher. De telles situations mettent l'accent sur la nécessité de donner la priorité au sommeil lorsque vous en avez l'occasion.

#### Personnalisez votre sommeil

Combien de sommeil suffit? C'est une question courante, et elle en soulève une autre : la qualité du sommeil est-elle aussi importante que la quantité? Pour répondre à cette question, vous devez déterminer ce dont votre propre corps a besoin. C'est comme trouver les bonnes chaussures - vous en essayez plusieurs jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux. Alors, comment savez-vous de combien de sommeil vous avez besoin? Essayez de passer un peu plus de temps au lit ou un peu moins. Déterminez aussi si vous êtes plutôt une personne nocturne ou une personne matinale. En découvrant ce qui vous convient le mieux en termes de quantité et de routine de sommeil, vous constaterez probablement que la qualité de votre sommeil s'améliore au fil du temps.

#### Faites confiance à votre sommeil

Essayez de trouver le bon moment et la bonne durée et laissez votre rythme de sommeil naturel se mettre en place. Réveillez-vous à la même heure chaque matin pour aider votre corps à établir une routine fiable. Lorsque vous trouvez un rythme, suivez-le plutôt que d'essayer de le contrôler. Les gens qui dorment bien n'ont pas d'astuces spéciales. Évitez d'essayer trop de choses ; cela peut avoir l'effet inverse. Si le sommeil vous échappe, levez-vous et réessayez lorsque vous vous sentez somnolent(e). N'oubliez pas que vous pouvez continuer à ajuster votre routine pour bien faire les choses. Si vous voulez, notez ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas pour guider votre cheminement vers un meilleur sommeil.

#### Protégez votre sommeil

Pour protéger votre sommeil, vous devez tenir compte de vos habitudes. Ce que vous faites pendant la journée, surtout l'après-midi et le soir, peut avoir un impact sur votre sommeil. Tenez compte de facteurs liés au mode de vie comme la caféine, les choix alimentaires, l'utilisation de technologies en soirée et le moment où vous faites de l'exercice. Il est utile d'établir une routine cohérente, en évitant les changements brusques. Calmez un esprit agité en réfléchissant à la journée avant l'heure du coucher et en pratiquant une routine de repos en milieu de soirée pour préparer votre esprit et votre corps au repos. Optimisez votre environnement de sommeil - des espaces plus frais, plus sombres et bien ventilés sont généralement favorables, mais déterminez ce à quoi votre corps réagit le mieux.