



Nous passons le tiers de notre vie, soit autour de 24 ans, à dormir. Déjà cette information nous donne une indication sur l'importance du sommeil. Pourtant, pour plusieurs, cette activité quotidienne est malheureusement considérée comme un mal nécessaire.

Dormez sur vos deux oreilles pour une meilleure santé

Selon le docteur Valaxt, «Le sommeil est un excellent indicateur de l'état de santé général de la personne et de ses relations avec son environnement». Dr Valaxt est un chercheur au sein d'une unité de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale

en France (INSERM) spécialisée dans l'étude du sommeil et des rêves. Et vous, comment définissez-vous la qualité de votre sommeil?

Le sommeil fait partie intégrante d'une vie équilibrée, pourtant beaucoup de gens ont tendance à sous-estimer l'impact d'une carence en sommeil. La nuit permet à l'organisme de récupérer et comme tout bon athlète le sait, les périodes de récupération sont aussi importantes que les périodes d'entraînement.

Le manque de sommeil et la fatigue ont des impacts considérables non seulement sur l'état physique, mais aussi sur l'état mental et émotionnel. Pensez simplement aux prises de décisions lorsque vous êtes fatigués, elles deviennent plus ardues, ceci en opposition à un esprit reposé, alerte et créatif. Même scénario pour les émotions. Ne sommes-nous pas plus «émotifs» lorsque nous sommes

fatigués et n'expérimentons-nous pas plus de «sauts d'humeur»?

Un déficit en sommeil pourrait se comparer à un réservoir d'essence de la voiture qui est dans la réserve. Penseriez-vous à quitter pour le travail le matin avec le réservoir d'essence vide? Pourtant, il vous est probablement déjà arrivé d'aller au travail en vous sentant très fatigué. Normal direz-vous d'avoir une mauvaise nuit de sommeil de temps à autre. Probablement, mais que ce passe-t-il lorsque cela devient routine quotidienne? Arrêtez-vous quelques instants et notez les conséquences pour vous d'un manque ou d'une mauvaise qualité de sommeil.

Quel impact cela a-t-il sur votre qualité de vie, sur votre performance au travail, sur votre vie de famille, sur vos relations amoureuses ou amicales?



Julie Banville¹



Jacinthe Ayotte²

1. YOGATHÉRAPEUTE, FONDATRICE DE ZEN&CIE [julie@zenetcie.ca].
2. COACH D'AFFAIRES ACC ET FORMATRICE, [www.aevumservicecoaching.com].

Qu'est-ce que ça changerait pour vous d'améliorer votre sommeil? Nommez deux ou trois effets positifs.

Les problématiques reliées au sommeil

Différents scénarios peuvent exister en ce qui a trait aux troubles du sommeil: difficulté à s'endormir le soir venu, réveil fréquent durant la nuit ou encore difficulté à se réveiller le matin et toujours se sentir fatigué. Selon les spécialistes, il existerait deux types d'insomnie: celle dite passagère, généralement reliée à une situation ponctuelle dont la cause est connue et qui peut durer jusqu'à quelques semaines, et l'insomnie dite chronique, beaucoup plus néfaste et qui se définit comme une difficulté à dormir au moins trois nuits par semaine et pendant au moins un mois (4).

Très souvent, le haut niveau de stress est en cause en ce qui a trait à la difficulté à dormir. Le stress étant un état d'adaptation du système qui réagit à un danger, le corps se met en mode «survie». On peut imaginer que dans cet état, il soit impossible de penser à faire une sieste.

Le plus important dans tout cela est de ne pas prendre à la légère les causes de votre insomnie. Il est facile de tomber dans le piège et de traiter uniquement les symptômes et non la source du problème. Avant d'agir et de modifier ses habitudes de sommeil, il est important de faire un constat de la situation actuelle. Si possible, au courant des prochains jours, essayez de porter une attention particulière à vos habitudes reliées au sommeil et à votre niveau d'énergie au réveil. Tentez alors d'identifier où se situe le problème: avez-vous de la difficulté à vous endormir le soir parce que vous ruminez? Lorsque vous vous réveillez la nuit arrivez-vous à retourner dans les bras de Morphée rapidement? Avez-vous de la difficulté à lâcher prise, à vous abandonner, à faire confiance? Mangez-vous très tard le soir et en grande quantité? Utilisez-vous les outils technologiques jusque dans votre lit le soir? Plus vous serez en mesure d'identifier où se situe le problème, plus il sera facile d'agir.

Alors, pourquoi dormir?

Même si les besoins en sommeil diffèrent pour chacun, le sommeil non réparateur ou

le manque de sommeil semble avoir des conséquences identiques pour tous les individus. Outre les signes physiques, le manque de sommeil impacte nos capacités intellectuelles. Sans en faire la liste exhaustive, voici quelques bienfaits du sommeil.

- Renforce les apprentissages, car il permet de consolider les connaissances apprises au courant de la journée (5). Ceci favorise une meilleure concentration et une capacité à avoir les idées claires.
- Stimule la créativité (6) et la mémoire (7).
- Assure une fonction de nettoyage. La nuit venue, le cerveau libère les déchets emmagasinés au cours de l'activité éveillée. Ces toxines sont en partie responsables de pathologies neurologiques (8).
- La leptine, hormone qui freine l'appétit, est sécrétée (9).

Solutions pour mieux dormir

Sachez au départ que plusieurs minutes sont nécessaires pour réussir à s'endormir. Selon une étude menée à Lausanne sur 6000 participants, cela requiert en moyenne 15 minutes. Alors ne soyez pas découragé pas si vous tournez en rond un peu avant de dormir (10).

Ensuite, déterminez la durée de sommeil moyenne dont vous avez besoin pour fonctionner de façon optimale. Observez comment vous vous sentez après quelques jours à dormir cinq heures par nuit. Faites la même chose avec sept à huit heures de sommeil et ensuite de dix à onze. Vous trouverez ainsi votre cycle idéal de sommeil.

De plus, il ne sera jamais assez répété qu'un mode de vie saine et équilibrée est à la base d'un sommeil récupérateur. Ainsi, un mode de vie saine s'ajoutant à une alimentation équilibrée avec des aliments frais et nutritifs en quantité raisonnable, une gestion du stress régulière et soutenue qui permet de maintenir celui-ci à un niveau acceptable, de l'activité physique pour permettre de délier les tensions, activer la circulation et sortir de sa tête et pour aider le mental à se calmer, permettent d'améliorer un sommeil récupérateur.

Finalement, et probablement le plus difficile, consiste à être premièrement à l'écoute des signes de fatigue et surtout, par la suite, de savoir respecter son rythme le mieux possible.

Saviez-vous que?

- Le sommeil est aussi important qu'une saine alimentation pour être et demeurer en santé? (1)
- Une seule mauvaise nuit de sommeil à des impacts considérables sur votre santé physique et mentale? (2)
- Selon une étude 58 % des Canadiens disent souffrir de trouble du sommeil? (3)

Aussi, il faut tenter d'adapter son horaire, soir et matin, pour favoriser notre rythme naturel.

Voici quelques trucs pour vous aider durant la journée à vous revitaliser.

- En fermant les yeux quelques minutes, respirez profondément en dirigeant l'air au niveau de l'abdomen et misez sur l'inspiration. Le fait d'inspirer quelques secondes de plus que d'expirer, tout en conservant un rythme calme, vous donnera un petit *boost* naturel.
- Sortez. Allez marcher, même si c'est seulement quelques minutes et respirez. Pour éviter de ruminer, observez et prenez conscience de chaque élément qui vous entoure pendant cette marche méditative.
- Levez-vous et faites quelques étirements à votre bureau. Étirez les bras vers le plafond pour allonger la colonne vertébrale. Bougez les articulations des doigts, des poignets, du cou, des orteils, des chevilles. Faites une flexion avant pour délier le bas du dos.
- Prenez de courtes pauses régulièrement durant la journée et cessez de regarder tout type d'écran (ordinateur, téléphone intelligent). Regardez plutôt à l'extérieur ou encore fermez les yeux et déposez vos paumes contre les yeux pour les reposer.
- Buvez beaucoup d'eau au lieu du traditionnel café d'après-midi, ce dernier qui aura plutôt pour effet d'accentuer les symptômes reliés au stress ressenti.

Voici aussi quelques trucs simples à faire au coucher.

- Couché au sol ou sur votre lit, faites une inversion. Placez les jambes allongées contre le mur et détendez-vous quelques minutes. Cet exercice permet de relâcher le bas du dos, de diminuer la sensation d'avoir les jambes lourdes, de favoriser la circulation et d'installer une sensation de calme et de détente.
- Installé confortablement dans votre lit et sur le dos, prenez quelques respirations profondes. Pour favoriser le sommeil, utilisez un cycle respiratoire où vous expirez quelques secondes de plus que vous inspirez. Comptez mentalement vos respirations un peu comme si vous comptiez les moutons.
- Faites une relaxation en déplaçant mentalement votre attention d'une partie du corps à l'autre. Quand vous portez attention à une région pensez à la relâcher. Circulez à travers les parties du corps, des pieds à la tête.

C'est prouvé, le sommeil impacte directement notre performance, notre créativité, notre humeur et notre état de bien-être. Il devient donc avantageux pour une entreprise d'aborder cette problématique en milieu de travail. Même si les troubles du sommeil sont propres à chacun, il demeure important pour un employeur d'intervenir et de fournir les outils. Un employeur averti saura être à l'écoute et offrir du support à ses employés en leur fournissant premièrement de l'information. Des interventions «pratico-pratiques» à l'aide d'ateliers de relaxation ou de méditation permettent de sensibiliser le personnel et d'outiller les participants. Par la suite, l'accès à du soutien personnalisé via un coach ou un yogathérapeute permet de mieux définir la problématique, d'effectuer un plan avec suivi et d'offrir des exercices personnalisés selon la problématique. Bref, les possibilités sont multiples et peuvent s'adapter aux besoins de chaque entreprise et de chaque individu. N'hésitez pas à vous informer.

Références

bibliographiques

1. « Le sommeil un ami qui vous veut du bien », Zone capitale automne 2013, pp.6 à 8
2. [http://www.huffingtonpost.fr/2014/01/12/manque-de-sommeil-effets-terrifiants-infographie_n_4583755.htm]
3. [<http://defisante.ca/fr/chroniques/objectif-equilibre/le-sommeil-cest-vital>]
4. [http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie_pm]
5. [<http://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/la-prevention/entretenir-sa-memoire/le-sommeil-et-la-memoire>]
6. [<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=fatigue-au-reveil>]
7. [http://www.huffingtonpost.fr/caroline-carlicchi/importance-sommeil-vie-pro_b_4807785.html]
8. [http://quebec.huffingtonpost.ca/caroline-carlicchi/sommeil-amelioration-vie-professionnelle_b_4859048.html]
9. [<http://www.lapresse.ca/vivre/santé/201205/28/01-4529161-dix-verites-sur-le-sommeil.php>]
10. [<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Ma-sante-au-quotidien/Les-sept-questions-que-vous-vous-posez-sur-le-sommeil>] ■



schlumpf

MRT-500

MRT-330-AL



DEMAG

Cranes & Components

Distributeur des produits :

DEMAG

Cranes & Components

schlumpf

innovation. performance. quality.

TAWI

VacuMove®

Démonstration à notre entrepôt



2091-C Léonard-De Vinci
 Ste-Julie, Québec
 J3E 1Z2
 Tel: 450 922-3002
 Fax: 450 922-3004
www.manutentionr-s.com
info@manutentionr-s.com