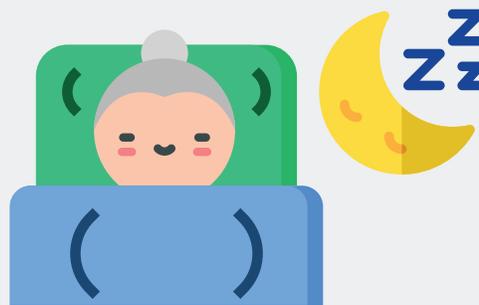


Le sommeil

Des siestes peuvent améliorer le rendement cognitif, les temps de réaction, l'humeur et la mémoire.



1 sur 3

Un Canadien sur trois manque de sommeil.

7 à 9

Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires.



7 1/2

Nombre moyen d'heures de sommeil suffisantes pour une personne âgée.

40 % des hommes et 48 % des femmes n'avaient pas un sommeil réparateur de façon régulière.



63 %

des femmes souffrent d'insomnie quelques nuits par semaine.



7 min

Temps moyen nécessaire pour s'endormir.

Un sommeil insuffisant (de courte durée et de mauvaise qualité) est associé à des problèmes, comme l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les blessures, la mortalité toutes causes confondues, la dépression, l'irritabilité et une diminution du bien-être.

Sources :

css-scs.ca / berkeley.edu / verywellhealth.com / statcan.gc.ca

Conseils pour mieux dormir

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours, même après une mauvaise nuit ou la fin de semaine.
- Maintenez une température fraîche dans votre chambre à coucher; la température idéale pour rafraîchir votre corps avant d'aller au lit est environ 65 °F ou 18,3 °C. Portez des bas si vous avez froid aux pieds.
- Une heure avant d'aller dormir, réduisez l'intensité de l'éclairage et éteignez tous les écrans. Des rideaux occultants sont utiles.
- Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et faites quelque chose qui vous détend jusqu'à ce que le sommeil vous gagne, puis retournez au lit.
- Évitez la caféine après 13 h et n'allez jamais vous coucher si vous êtes éméché ou ivre. L'alcool est un sédatif, et la sédation n'est pas synonyme de sommeil. L'alcool vous empêche également d'avoir un sommeil paradoxal, une partie importante du cycle de sommeil.

En vieillissant,

- nous nous couchons et nous nous levons plus tôt;
- nous dormons plus durant la journée (siestes);
- nous dormons moins la nuit;
- nous nous réveillons plus souvent la nuit, particulièrement pendant la deuxième partie de la nuit;
- notre sommeil est plus léger; la durée du sommeil profond est plus courte et celle du sommeil léger plus longue.



Quand votre corps manque de sommeil, il passe dans un état de stress qui peut provoquer de l'hypertension et augmenter votre risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.