http://formation.ffr.fr/sites/default/files/content/2016-12/sommeil_5.jpg

L'importance du sommeil

Par Samuel Lajoie-Tremblay

Le sommeil

- Le sommeil peut sembler un sujet banal. Sachez cependant que l'homme passe **le tiers de sa vie à dormir**[1]. Le sommeil est d'une importance capitale pour le métabolisme énergétique[1].

Durée du sommeil

http://www.dietetique-et-sport.com/ALIMENTATION-et-SOMMEIL_a57.html

- Seulement **15** % des adolescents dorment le temps recommandé, soit plus de 9 h par nuit, et **25** % dorment moins de 6 h [2].

Hormones et croissance

- Durant le sommeil, l'hormone de croissance est sécrétée.[2]
- C'est une hormone cruciale pour la **croissance** et le **développement** musculaire.[2]
- Un sommeil suffisamment long permet une meilleure récupération et d'être plus résistant aux virus en période estivale.[2]

https://www.construistavie.com/limportance-du-sommeil-dans-votre-bien-etre/

Éteignez vos appareils

- Les faisceaux lumineux des appareils électroniques atteignent la rétine et compromettent le cycle du sommeil. En effet, les humains ont toujours vécu de jours et ils suivent donc le cycle du soleil. [3]

http://www.passeportsante.net/DocumentsProteus/images/ecran-sommeil-sf.jpg

- La noirceur stimule la sécrétion de mélatonine et de leptine, deux hormones intéressantes et primordiales dans le cycle du sommeil et pour la sensation de faim.

Le sommeil et le contrôle du poids

- La **leptine** agit comme régulatrice de la satiété alimentaire. Moins de leptine dans notre corps signifie que la sensation d'avoir faim sera plus grande et donc un plus grand appétit[2].
- Pas besoin de vous faire de dessin. Des **heures insuffisantes** de sommeil engendrent un **plus gros appétit** et conséquemment une **prise de poids**. Qui l'aurait cru? Plus de sommeil permet une meilleure régulation de son poids[6].

Appareils électroniques et réseaux sociaux

- Il est fortement conseillé de réduire au maximum son exposition aux faisceaux lumineux des appareils électroniques en fin de soirée[3].

- Évidemment, on ne peut pas nier leur effet stimulant et qu'ils retardent le moment de fermer les yeux[3].

http://i.huffpost.com/gen/1159298/images/o-SOMMEIL-AU-TRAVAIL-facebook.jpg

https://225newsmag.files.wordpress.com/2016/10/liste-reseaux-sociaux.jpg

- Les réseaux sociaux divulguent beaucoup d'informations pouvant être provocantes ce qui nuirait à la qualité du sommeil en raison d'une augmentation du stress. Bref, lâchez vos appareils en fin de soirée. Vous regarderez les nouveaux potins en vous réveillant le lendemain matin reposé et énergisé.[3]

En résumé…dormir de <u>**8 à 10h**</u> par nuit[6] vous permettra…

- D'être plus éveillé et énergique (meilleure humeur). [5]
- D'être moins souvent malade (plus combattif contre les infections). [6]
- D'être plus performant au stade scolaire et physique (meilleure prise de décision et plus attentif).[6]
- De contrôler votre appétit plus facilement et d'éviter une prise de poids.[2]
- Favoriser la croissance musculaire et osseuse.[6]

Pour améliorer la qualité de votre sommeil vous pouvez...

- Vous coucher à des heures fixes (à la même heure chaque nuit)[7].
- Éviter la consommation de produits excitants (boissons gazeuses, boissons énergisantes, caféine, etc.).
- Augmenter la durée de l'activité physique durant le jour.[7]
- Éviter l'exposition aux appareils électroniques dans l'heure précédant le coucher.[7]

Voici une petite vidéo pour vous informer d'avantage sur le sommeil

- https://www.youtube.com/watch?v=bvHLjOFNEkc

- *Testez vos connaissances:*

https://webquest.fr/?m=27183_l-importance-du-sommeil

Bibliographie

- 1: Statistique Canada, *Qui dort de nos jours? Les habitudes de sommeil des canadiens.* [en ligne] www.statcan.gc.ca/pub/11-008-x/2008001/article/10553-fra.htm (consulté le 20 janvier 2017)

- 2: Dr. Mayer, Pierre. *Le sommeil raconté, Apprivoiser son sommeil pour être en meilleure santé,* Éditions Pierre Tisseyre, 256 pages.

- 3: Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: a review. Sleep Med. 2010;11:735-742. *Adolescent Sleep Patterns and Night-Time Technology Use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's Big Sleep Survey* [en ligne] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4229101/

- 4: Obesity review. N. Pearson, R. E. Braithwaite, S. J. H. Biddle, E. M. F. van Sluijs and A. J. Atkin. *Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: a meta-analysis. [en ligne]* *http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1111/obr.12188/asset/obr12188.pdf;jsessionid=4423A9E5FAB88A6BE69A452CC5E35374.f01t02?v=1&t=izcrnilp&s=3111da7db0b17e5600e4c2d57cff55501a99feab*

- 5: Université de Sherbrooke. *Bouger pour un sommeil plus réparateur* [en ligne] https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/recherche/recherche-details/article/16299/ (consulté le 22 janvier 2017)

- 6: Kino Québec. *Pour maximiser l'amélioration de la condition physique découlant de la pratique d'activités physique, il faut profiter d'une bonne qualité de sommeil.* [en ligne] www.kino-quebec.qc.ca/Fiches/Fiche220.pdf (consulté de 22 janvier 2017)

- 7: Owens, Judith, ADOLESCENT SLEEP WORKING GROUP, COMMITTEE ON ADOLESCENCE. *Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. [en ligne]* *http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2014/08/19/peds.2014-1696.full.pdf*