

Le mot de l'infirmier



LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ

Le sommeil est un temps essentiel



Nous dormons près d'un tiers de notre vie pour le plus grand bien de notre corps.

La durée de sommeil n'est pas la même selon l'âge et peut varier suivant les individus : entre 12 et 18 ans, une moyenne de 8h à 10h de sommeil par nuit est nécessaire.

Car c'est pendant le sommeil que :

- l'hormone de croissance est sécrétée, et que d'autres hormones sont stimulées comme l'insuline, la testostérone, la prolactine.
- le cerveau mémorise tous les apprentissages de la journée. Il va traiter, trier et stocker les informations de façon pérenne.
- le taux de globules blancs est à son maximum, renforçant les défenses immunitaires.
- nos cellules se régénèrent d'où une meilleure cicatrisation et une belle peau.

Un manque de sommeil est un danger pour le corps et le mental

Un déficit de sommeil entraîne des problèmes de concentration et de mémoire qui peuvent conduire à des difficultés d'apprentissage, mais aussi à une plus grande émotivité et des troubles de l'humeur. Un manque de sommeil peut être la cause d'une somnolence pendant la journée aggravant le risque d'accidents. Les personnes en déficit de sommeil ont un système immunitaire moins performant d'où une plus grande sensibilité aux maladies telles que les rhumes par exemple. Elles ont également un plus grand appétit pour les aliments riches et sucrés en calories d'où un risque de surpoids et de diabète.

LES 7 RÈGLES D'OR



- 1- Apprenez à connaître votre rythme naturel (bâillements, paupières lourdes : allez-vous coucher)
- 2- Maintenez des horaires de coucher et de lever les plus réguliers possibles en respectant la durée de sommeil préconisée pour un adolescent, soit 8 à 10 h par nuit
- 3- La chambre idéale : pièce aérée, à une température entre 18° et 20°, calme, sans lumière
- 4- Éteignez les écrans 1h avant le coucher et utilisez, si possible, des lunettes filtrant la lumière bleue
- 5- Au dîner, mangez des féculents, en particulier du riz ou des pommes de terre, des légumes et des fruits. Évitez, ou limitez, les protéines et les aliments gras (difficiles à digérer)
- 6- Après 18h, ne buvez plus de boissons énergétiques ou excitantes (café, thé, coca)
- 7- Arrêtez toute activité physique 1h30 avant le coucher