



# **Le pouvoir du sommeil : comment le repos propulse corps et esprit**

Bien dormir est crucial pour la santé physique et mentale. Les adultes entre 18 et 64 ans devraient viser de 7 à 9 heures de sommeil par nuit, leur permettant d'effectuer de 4 à 6 cycles de sommeil. Chaque cycle passe d'un sommeil léger, à un repos plus profond, au sommeil profond (pour la récupération), puis au sommeil paradoxal (pour la mémoire et l'apprentissage).

## **Pourquoi la qualité du sommeil est importante**

- Le sommeil profond et le sommeil paradoxal permettent au cerveau et au corps de récupérer;
- On refait le plein d'énergie et le système immunitaire reprend des forces.

## **Les risques associés au manque de sommeil**

- Un manque de sommeil réparateur entraîne des risques accrus de souffrir de maladies coronariennes, d'un AVC, de diabète et d'Alzheimer;
- Et peut également entraîner des enjeux de mémoire, un manque de concentration, de l'anxiété, et des changements d'humeur.

## **Signes d'un manque de sommeil**

- Fatigue et irritabilité pendant le jour
- Difficulté à se concentrer ou à rester éveillé·e
- Dépendance aux siestes ou besoin de se coucher tôt

## **Quelques conseils pour un meilleur sommeil**

- Adoptez un horaire de sommeil régulier
- Assurez-vous que votre chambre à coucher est sombre, fraîche, et silencieuse
- Évitez les écrans, la caféine, et les repas lourds avant d'aller au lit
- Soyez actif et active

Le sommeil joue un rôle crucial dans l'équilibre émotionnel et la fonction cognitive. Si vous vous sentez fatigué·e et d'humeur changeante, un sommeil de mauvaise qualité pourrait en être la source. Favorisez le sommeil de qualité, et si vos problèmes se poursuivent, consultez un·e professionnel·le de la santé.

**GoodLife FITNESS®**



Cliquez ici  
pour obtenir un laissez-  
passer de 3 visites.

Adhérez à votre programme  
corporatif GoodLife!  
[Cliquez ici](#)

