



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 caféines, 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 visite.

**Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!**
Cliquez ici

