

Les bienfaits du sommeil

Le sommeil est un état qui nous **permet de récupérer** pour être à même de réattaquer une nouvelle journée dans de bonnes conditions physiques. La nuit le corps se restaure, il se **défend contre les infections**, il **fabrique des hormones**, la **peau se régénère**. En un mot le corps est loin de rester inactif.



Dormir pour être en forme

En plus de sa fonction principale de repos, le sommeil joue un rôle dans la consolidation de l'organisme. C'est d'ailleurs **en cas de privation** que l'on s'en rend compte : **troubles de l'équilibre, du comportement, de la vigilance...** Et de nombreux autres problèmes qui risquent d'affecter la vie personnelle et professionnelle. Autant dire qu'il vaut mieux bien dormir pour être en forme car pendant que vous dormez, votre cerveau s'active. En effet, selon l'une des principales théories en vigueur, il revit tout ce que vous avez appris dans la journée et l'emmagasine, ce qui renforce votre mémoire.

Pour réfléchir, dormez !

Une bonne nuit de sommeil permettrait à nos neurones **de résoudre les problèmes de la journée**. Loin de se relâcher, notre cerveau serait toujours au travail. **La nuit porte conseil, c'est prouvé !**

Pour réussir vos examens... Dormez !

Examens, concours... Vous devez bientôt passer une épreuve et votre quotidien n'est que nuits blanches, stress et surtout problèmes de mémoire... **La mémoire vient-elle en dormant ?** Bon nombre de spécialistes qui ont travaillé sur la question apportent aujourd'hui une réponse : **oui, le sommeil est absolument nécessaire**. Et sans sommeil, la mémoire ne peut pas se construire.

Rêver pour apprendre

Passer une **nuite blanche** la veille d'un examen? Vous n'y avez pas pensé? Cela risque de **diminuer de 30% votre capacité de comprendre et d'assimiler des informations complexes**. Des chercheurs de l'université de Trent ont mené une étude auprès de quatre groupes d'étudiants. Elle a démontré un moins bon taux de réussite dans divers tests d'apprentissage chez ceux qui ne dormaient pas ou qui dormaient peu. De plus, il semble que **la phase où l'on rêve (phase MOR) soit particulièrement importante** puisque les élèves qu'on réveillait lorsqu'ils s'apprêtaient à rêver, avaient des problèmes d'apprentissage. En somme, les étudiants qui apprennent le mieux se couchent tôt et rêvent.

Sources de référence :

http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/bienfaits_sommeil_niv2.htm

Préparé par :

Service de psychologie
Local C-101, Centre étudiant
Université de Moncton