

TEMPS DE SOMMEIL

DORMEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

En matière de sommeil, tous les individus n'ont pas les mêmes besoins. Selon les études, il faut en moyenne entre 6 heures et 8 heures de sommeil pour être reposé, et plutôt 8 heures. Certains ont même besoin de 10 heures pour être parfaitement en forme.

Temps de sommeil : 4 signes qui ne trompent pas

Vous n'avez sans doute pas engrangé assez de sommeil, si :

- vous piquez souvent du nez dans la journée ou vous baillez régulièrement ;
- quand votre réveil sonne, vous ne vous sentez pas reposé ;
- quand vous oubliez de faire sonner votre réveil, vous vous réveillez systématiquement plus tard qu'il ne le faudrait ;
- vous avez des difficultés de concentration voire vous êtes irritable.

Bon à savoir : le corps a une mémoire. Si vous vous réveillez régulièrement à la même heure, il s'éveille naturellement à peu près aux mêmes horaires !

Trouver la durée idéale de sommeil

Vous pouvez, pendant une période de vacances :

- vous coucher dans les mêmes conditions qu'à l'ordinaire quand vous êtes fatigué ;
- dormir et ne pas mettre de réveil ;
- noter combien de temps vous avez dormi en vous réveillant naturellement ;
- renouveler cette expérience plusieurs fois pour vérifier la durée.

En période de travail, un autre test est possible :

- Couchez-vous un quart d'heure avant votre heure de coucher habituelle et voyez si vous avez besoin du réveil pour vous sortir du sommeil.
- Si vous avez besoin du réveil, couchez-vous encore quinze minutes plus tôt, etc.
- L'objectif est de se réveiller sans l'aide d'un réveil ainsi vous connaîtrez le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin chaque nuit.

Respecter les cycles pour un réveil plus facile

Si vous êtes en phase de sommeil lent au moment où votre réveil sonne, vous allez avoir du mal à sortir du lit. Sachant qu'un cycle de sommeil dure en moyenne 1 heure 30, essayez de choisir une heure de réveil qui soit un multiple de ce chiffre, pour faciliter votre réveil.

Exemple :

si vous vous couchez à 23 h, levez-vous à 6 h 30 plutôt qu'à 7 h ou 7 h 15. Vous vous sentirez sûrement plus réveillé, car votre corps et votre esprit seront plus prêts au réveil à cette heure-ci.

Conséquences du manque de sommeil

On sait maintenant que le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes :

- prise de poids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux, infections virales ;
- dépression, mal de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, décrochage scolaire, soucis professionnels ;
- sans oublier la somnolence au volant, première cause d'accident sur autoroutes.