

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 4 mai 2015 à 10 h 45

Avec Hubert Tremblay, kinésiologue et agent en prévention/promotion de la santé, CISSS du Bas-Saint-Laurent
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : L'importance d'un sommeil de qualité

Lorsqu'on entend parler de saines habitudes de vie, on pense immédiatement à la saine alimentation, à la pratique d'activité physique et à un environnement sans fumée. Cependant, un élément très important passe souvent sous le radar : le sommeil.

Le sommeil a un rôle primordial dans la santé et le développement de l'humain à tout âge, mais particulièrement chez les jeunes. La période de sommeil permet, entre autres, la stimulation hormonale, la maturation cérébrale, la reconstruction cellulaire, le développement immunitaire, l'apprentissage et la mémorisation, l'accroissement de la vigilance et l'amélioration de l'humeur. Bref, c'est une phase de récupération physique et mentale, de croissance et développement du jeune, d'intégration des apprentissages et de renforcement immunitaire.

Un sommeil est considéré comme adéquat lorsque celui-ci, par sa quantité et sa qualité, permet d'optimiser la régulation des fonctions corporelles et de maintenir un état de vigilance adéquat tout au long de la journée. Par conséquent, un manque de sommeil est associé à des troubles de la concentration, une santé plus fragile et des troubles de l'humeur.

Il est donc troublant de penser qu'au cours des 50 dernières années, la nuit de sommeil typique a diminué de 90 minutes!

En fonction de notre âge, les besoins moyens en terme quantité de sommeil varient. On parle d'en moyenne 10 à 11 heures pour les enfants du primaire, de 9 heures à 9 heures ½ pour les adolescents et de 7 heures ½ à 8 heures ½ pour les adultes. Il existe beaucoup de variabilité interindividuelle.

Voici certains conseils qui pourront améliorer la qualité et la quantité de votre sommeil et/ou de celui de vos enfants :

1. Stabilisez votre horaire :
 - Heures de repas, de coucher et de lever mieux définis;
2. Faites de l'activité physique :
 - À éviter tardivement dans la journée;
3. Faites de votre chambre un environnement propice au sommeil :
 - Sans bruit, sombre, température confortable, lit bien fait;
4. Exposez-vous à la lumière du jour :
 - Particulièrement le matin;
5. Évitez la caféine, l'alcool et la drogue :
 - Bien que pouvant aider au temps d'endormissement, l'alcool et la drogue affectent négativement la qualité du sommeil;
6. Contrôlez l'utilisation des écrans :
 - Limitez le temps d'écran des jeunes à moins de deux heures par jour;
 - Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher;
7. Gérez votre stress :
 - Se vider la tête en écrivant une liste de choses à faire;
8. Utilisez des techniques de relaxation :
 - Respiration abdominale.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (Hôpital Notre-Dame-de-Fatima, CLSC Les Aboiteaux, Centres d'hébergement Villa Maria) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CISSS de Kamouraska www.ciassskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!