

Pour chaque âge, un besoin de sommeil différent !

Il n'y a pas de solution miracle, pour affronter une journée en pleine forme, rien ne vaut mieux qu'une bonne nuit de sommeil ! Mais combien de temps devons-nous dormir ?

Un point sur lequel nous sommes certains : à chaque âge son besoin de sommeil. En effet, ce besoin varie au cours de la vie et à chaque tranche d'âge correspond à un nombre d'heures de sommeil. Ainsi, nous apprenons qu'un nourrisson doit dormir entre 12 et 15 heures tandis qu'un adulte peut se contenter de 7 à 9 heures de sommeil.

Mais que se passe-t-il si nous ne respectons pas ces recommandations ?

La majorité des chercheurs s'accordent sur le fait que le manque de sommeil peut mettre le corps en état d'alerte !

Trouble de la mémoire et de la concentration pendant la journée sont les principaux révélateurs d'une nuit d'insomnie, mais à long terme des conséquences bien plus néfastes pour notre santé peuvent subvenir, telles que les maladies cardiaques.



Mon journal du sommeil !

Selon notre rythme de vie et nos habitudes, ce besoin peut également être différent. Certaines personnes auront besoin de 9 heures de sommeil, tandis que d'autres se satisferont de 6 heures. Ces différences s'expliquent au travers de facteurs génétiques définissant notre horloge interne appelée chronotype. Toutefois, il arrive que ces horloges nous avertissent qu'il est temps de dormir mais que nous ne faisons qu'à notre tête et prenons la décision de retarder l'heure du coucher !

Pour vous rendre compte de vos besoins réels en terme de sommeil, le Réseau Morphée vous suggère de noter vos habitudes de sommeil durant 3 semaines. Afin d'assurer la fiabilité de ce test, nous vous recommandons de tenir votre « journal du sommeil » lors d'une période sans contraintes (vacances) ou bien lorsque vous travaillez.

Parce que le sommeil occupe le tiers de notre vie, il faut éviter de le malmenier. Militons pour le dormir plus, pour être tout simplement en bonne santé !