



Conseils pour un meilleur sommeil : au-delà des essentiels

La qualité du sommeil a une incidence sur l'humeur, le niveau d'énergie, la santé en général, et elle est primordiale pour la santé du cœur. Mais il est parfois difficile d'avoir un sommeil de qualité.

À l'intérieur :

- Les effets du sommeil sur la santé du cœur.
- Les facteurs qui peuvent nuire au sommeil.
- Des conseils pour un sommeil plus réparateur.



Les effets du sommeil sur la santé du cœur

Bien dormir est essentiel pour être en bonne santé, peut-être même plus que vous le pensez. Les spécialistes recommandent aux personnes de moins de 65 ans de dormir de sept à neuf heures par nuit, et aux personnes de 65 ans et plus, de sept à huit heures. Manquer de sommeil sur une base régulière peut imposer un stress important au corps, en particulier au cœur.

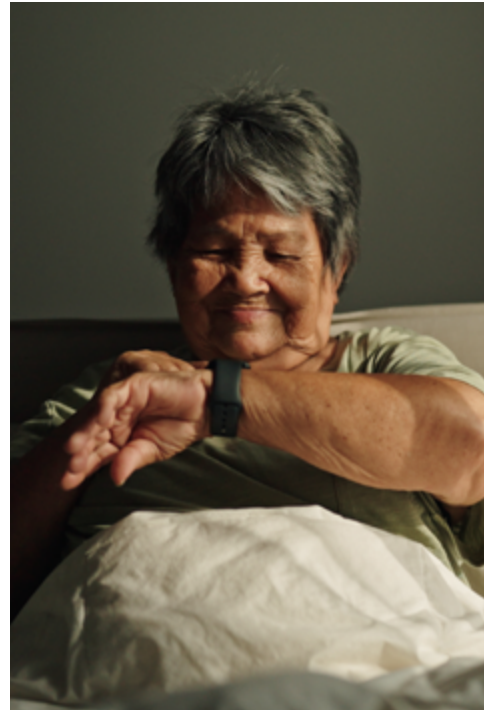
Avec le temps, le manque de sommeil peut :

- augmenter le risque de maladies du cœur et d'AVC;
- accroître le risque d'hypertension artérielle, de diabète et de coronaropathie.

Les facteurs qui peuvent nuire à votre sommeil

Reconnaître les voleurs de sommeil pourrait vous permettre de prendre des mesures qui vous aideront à augmenter votre nombre d'heures de **sommeil de qualité** :

- problèmes de santé (p. ex. apnée du sommeil)
- effets secondaires de certains médicaments
- ronflement
- caféine
- alcool
- douleur
- dépression
- anxiété
- stress
- température
- éclairage
- bruit
- qualité du matelas ou de l'oreiller
- partenaires de sommeil agités (p. ex. humain, animaux de compagnie)
- travail par quarts
- vieillissement
- proche aidance
- grossesse
- ménopause



Le lien entre la santé cardiaque chez les femmes, les hormones et le sommeil

Des études montrent que les perturbations de l'horloge naturelle du corps, le « rythme circadien », peuvent nuire à la santé du cœur. Nos horloges corporelles nous permettent de savoir quand nous devons être éveillés et quand nous devons dormir. Tami Martino, chercheuse subventionnée par Cœur + AVC, a découvert que les hormones ovariennes peuvent protéger les femmes de ces perturbations, ce qui pourrait expliquer pourquoi moins de femmes développent une maladie du cœur avant la ménopause.



Découvrez-en plus sur ses travaux de recherche.

« Perturber les rythmes circadiens peut provoquer des maladies du cœur. Notre horloge biologique est d'une importance fondamentale pour notre santé cardiovasculaire. »

– **Tami Martino**,
Chercheuse subventionnée par Cœur + AVC



Conseils pour un sommeil plus réparateur

Vous avez de la difficulté à bien dormir malgré le respect de ces recommandations de base? Voici d'autres suggestions pour arriver à profiter de la nuit réparatrice dont votre corps a besoin.

1. Tenir un « carnet de sommeil »

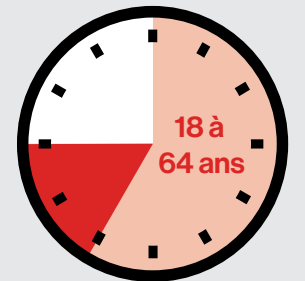
Pensez à utiliser un carnet ou un outil numérique, comme une montre connectée, pendant quelques semaines pour effectuer le suivi de votre sommeil. Tous les matins, inscrivez vos réponses aux questions suivantes :

- Combien d'heures avez-vous passées au lit?
- Combien de fois vous êtes-vous réveillé? Pendant combien de temps?
- Combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir?
- Qu'est-ce qui vous a réveillé?
- Comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil en général?



Ce suivi vous aidera à repérer tout ce qui peut nuire à votre sommeil, vous permettant ainsi d'en identifier la cause profonde, d'apporter des changements ou d'obtenir un traitement.

Recommandations actuelles pour un bon sommeil :



7 à 9 heures
de sommeil par nuit



7 à 8 heures
de sommeil par nuit

2. Gérer son stress

Le stress peut nuire au sommeil, et le manque de sommeil peut augmenter votre stress. Mais il est possible de briser ce cycle. Voici des techniques à essayer.



Pratiquer une activité physique

L'exercice physique permet de se changer les idées, de diminuer les tensions et de faire le plein d'énergie. Visez au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, par tranches de 10 minutes et plus.



Faire du yoga et des étirements

Le yoga et les étirements prolongés, même aussi peu que cinq à dix minutes par jour, favorisent la relaxation et réduisent le stress.



S'exercer à la relaxation

Les exercices de respiration sont l'une des techniques de relaxation les plus populaires et les plus efficaces. L'expiration et la respiration profonde sont deux exercices simples que vous pouvez essayer.



Méditer

La méditation peut aider à apaiser l'esprit. Elle nous incite à vivre dans le moment présent et observer nos mécanismes de pensées.

Il existe de nombreuses techniques différentes qu'il vaut la peine d'explorer pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Découvrez-en plus sur ces techniques et sur la façon de **gérer son stress**.



Vous n'arrivez toujours pas à bien dormir?

Revenez à la base avec ces **conseils pour un bon sommeil**. Et si le sommeil continue de vous échapper, essayez ceci : débarrassez-vous de toute la surcharge emmagasinée au cours de cette trop longue journée en vous déhanchant au son de la **liste de lecture Spotify de Cœur + AVC!**

Écouter



3. Modifier son alimentation

Il n'y a pas d'aliment qui à lui seul améliore la qualité du sommeil. Cependant, les recherches tendent à démontrer qu'une alimentation variée et riche en nutriments, comme dans les régimes méditerranéen ou DASH, peut améliorer la qualité du sommeil. Mieux encore, ces régimes alimentaires sont ceux qui sont recommandés pour une bonne santé cardiaque!

Les régimes alimentaires de faible qualité (riches en sucre, sel et gras saturés; pauvres en fibres, vitamines et minéraux) sont associés à une augmentation du risque de maladies du cœur et à un sommeil de mauvaise qualité.

Des aliments qui favorisent le sommeil

Pourquoi les régimes alimentaires de type méditerranéen ont-ils un effet bénéfique sur le sommeil? Selon les scientifiques, cela pourrait être attribuable aux taux de mélatonine (une hormone) et de sérotonine (un neurotransmetteur qui achemine les signaux entre les cellules nerveuses dans le corps) que contiennent certains aliments, ce qui favorise un sommeil de qualité.

Voici quelques aliments riches en mélatonine :



noix



grains entiers



haricots et lentilles



poissons



œufs



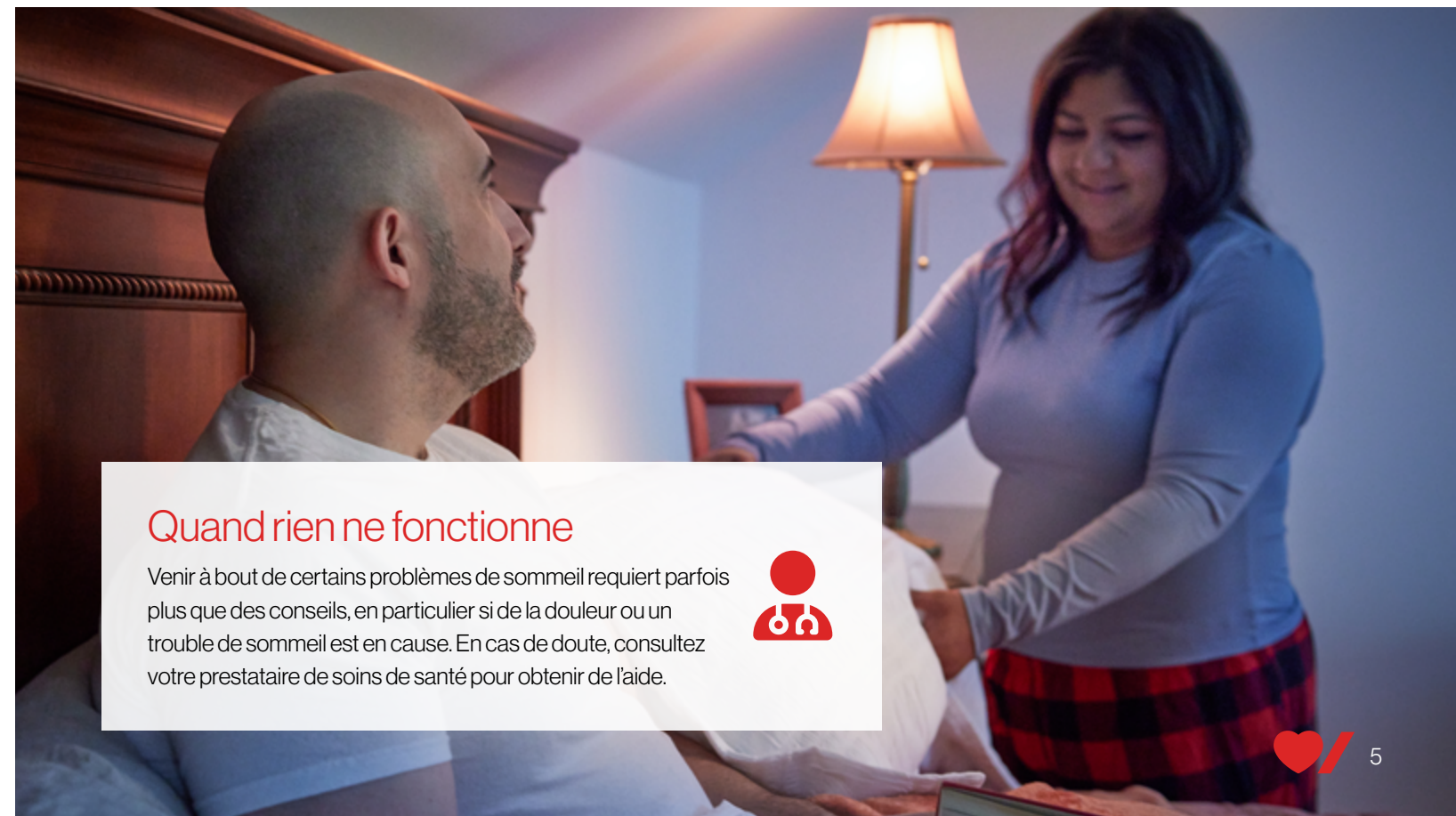
légumes et fruits

Régime DASH



Quand rien ne fonctionne

Venir à bout de certains problèmes de sommeil requiert parfois plus que des conseils, en particulier si de la douleur ou un trouble de sommeil est en cause. En cas de doute, consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'aide.



D'autres articles utiles :

Reconnaître les troubles du sommeil et améliorer la qualité du sommeil

Des conseils pour un bon sommeil

Principes de base du stress

