

## LE SOMMEIL RÉPARATEUR



- A. Pour contrer les problèmes de sommeil, rien ne vaut l'**activité physique**. Plusieurs études démontrent que le fait d'être plus actif améliore la qualité du sommeil.

Quelques faits...

1. On a pu constater qu'après seulement quelques semaines d'entraînement, les adeptes de l'exercice mettaient de moins en moins de temps à s'endormir. Une phase d'endormissement plus courte réduit les risques de tourner en rond pendant des heures.
  2. L'exercice allonge la phase du sommeil profond. Lorsque la phase du sommeil profond est écourtée, la véritable récupération est réduite. Même seulement après deux mois d'entraînement modéré, cette phase du sommeil était augmentée.
  3. L'exercice procure un sommeil plus lourd, plus profond et les personnes se réveillent moins souvent pendant la nuit et moins tôt le matin.
  4. Type d'activité : Activités de type aérobic comme la marche rapide, la natation, la randonnée à bicyclette sont les plus recommandées. Cependant fixez-vous des buts réalistes et faites du sport à votre rythme.
  5. Meilleur moment de la journée : Planifiez votre horaire de manière à ce que votre séance d'exercice ne se rapproche pas trop de l'heure à laquelle vous vous couchez habituellement. L'activité physique a un effet stimulant qui dure quelques heures et qui pourrait vous tenir éveiller.
  6. Fréquence : Vous devriez vous accorder trois périodes d'exercice par semaine d'une durée de 20 minutes chacune.
- B. **Réduisez vos activités** au fur et à mesure que vous vous rapprochez de l'heure d'aller au lit.
- C. **Évitez de faire la sieste l'après-midi** pour ne pas perturber votre nuit de sommeil. Allez plutôt marcher au grand air.
- D. En soirée, **évitez de consommer** du café, des boissons gazeuses, de l'alcool ou tout autre stimulant.
- E. Prenez le temps de vous détendre avant d'aller au lit (bain chaud, technique de relaxation, etc.)