

Quels sont les avantages du sommeil?

Sans aucun doute la réponse la plus évidente est que sommeil repose et restaure le corps humain. Au début de ce siècle, des chercheurs ont décidé de trouver quels éléments chimiques du corps étaient affectés par le manque de sommeil. Ils ont découvert que lorsqu'ils retirent du liquide rachidien de chiens ayant été privés de sommeil et qu'ils l'injectaient à d'autres chiens alertes et bien éveillés, ceux-ci devenaient somnolents. Dans des études plus récentes il semblerait que des chats manquant de sommeil régulier ont moins de protéines disponibles pour les besoins de leurs corps. Actuellement, les scientifiques ont trouvé que pendant la période de sommeil profond, l'hormone de croissance est libérée, ce qui améliore la synthèse des os et se trouve lié à la formation des globules rouges du sang.

Le bénéfice le plus important d'une bonne nuit de repos est la restauration mentale. Sans ce repos notre esprit semble souffrir beaucoup plus que notre corps. Un individu moyen qui reste éveillé pendant 24 heures aura des difficultés à accomplir de simples tâches de routine. Après deux jours ce même individu souffrira de sautes d'humeur notables, d'une vision brouillée et de maux de tête.

Qu'en est-il des rêves?

Il y a dix ans un avocat Israélite de 33 ans écrit l'histoire médicale comme étant le premier cas répertorié d'un dormeur sans rêve. A la suite d'une blessure de guerre, les scientifiques ont été à même de fixer ce qu'ils croient être le centre des rêves dans le cerveau. Comme l'avocat vivait, en apparence, un style de vie normal et actif, cette preuve nouvelle a alimenté le débat pour savoir si d'autres fonctions psychologiques sont faites par le fait de rêver.

Ce qui pourrait être encore plus surprenant est de voir comment différentes cultures sont affectées par les rêves. Dans un questionnaire concernant les rêves envoyé à 271 élèves universitaires Chinois et 340 Américains, seulement 13% des Chinois croyaient que les rêves sont bons pour la santé en comparaison aux 81% des Américains. Une autre différence significative était que 74% des étudiants Américains croyaient qu'ils rêvaient en couleur, alors que seulement 28% des Chinois le pensaient aussi. Mais dans les deux cultures la majorité des rêves concernait les personnes qu'ils aimaient.

Distribué par: North American Division. *Directeur:* DeWitt Williams
Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams
Coordinateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson

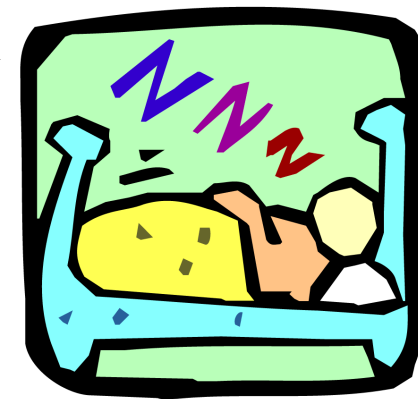


Chercher une solution au sommeil

par Gordon Botting

Aimeriez-vous vivre une vie longue et en santé? Les scientifiques nous disent que la meilleure façon d'accroître nos chances est d'avoir une moyenne de sept à huit heures de sommeil chaque nuit. Si vous n'avez que six heures de repos ou moins, vous avez soixante dix pour cent de mourir avant votre temps. Heureusement, les mécanismes du sommeil dans votre cerveau tendent à vous faire dormir quand vous avez été trop longtemps sans avoir eu un repos adéquat.

Cependant, dans notre époque trépidante avoir assez de « zzz's » est devenu un défi. Un sondage récent fait par le U. S. News et CNN indique que seulement 28% des Américains ont huit heures de sommeil. Tout juste un peu plus des personnes sondées ont dit qu'elles étaient satisfaites du sommeil qu'elles avaient. Il semble bien que nous sommes une nation de dormeurs à problèmes. Annuellement, 10 millions d'individus cherchent une aide médicale pour toutes sortes de désordres du sommeil, et que un sur trois Américains souffre d'insomnies périodiques ou ne dorment pas bien. Au même moment, environ 20% de la population se fait du souci parce qu'ils n'ont pas une bonne nuit de repos. Les chercheurs croient que le manque de sommeil peut avoir contribué aux désastres de Three Mile Island et du déversement de pétrole de l'Exxon Valdez. Dans un sondage ils ont découvert que 14% des employés à plein temps travaillent sur des quarts dont les rotations dérèglent leurs horloges biologiques. Des conducteurs ensommeillés représentent jusqu'à 10,000 accidents de circulation par an.





Alors que vous faites face à une activité toujours plus grande due à notre vie toujours plus occupée, pourquoi ne pas prendre quelques minutes d'arrêt et réfléchir à notre besoin de repos tant physique que spirituel.

Sept secrets pour une bonne nuit de repos

Il est commun pour la majorité des gens, d'avoir de la difficulté à s'endormir ou à dormir toute la nuit au cours de leur vie. Pour vous aider dans ces périodes d'insomnie, vous trouverez ci-dessous sept idées sur la façon d'avoir une bonne nuit de repos et de vous réveiller le matin frais et dispos.

Avoir un grand lit

L'individu moyen qui vivra jusqu'à soixante dix ans aura passé environ 23 ans au lit. Acheter un lit confortable a donc du sens. Si vous allez passer les prochaines 23 années au lit, il serait sensé d'acheter un lit confortable. Peu importe que ce soit un hamac, un lit d'eau, un lit à ressorts ou l'un de ces matelas modernes à écoulement d'air. L'important est qu'il vous donne à vous et à votre partenaire une nuit de repos bien méritée.

Limitier les activités dans la chambre à coucher

Malheureusement, trop de couples ont transformé leur chambre à coucher en zone de travail. D'un côté de la chambre le mari a un bureau sur lequel s'empilent les factures qui demandent attention et de l'autre côté de la chambre l'épouse a entassé le linge qui a besoin de repassage ou d'être plié. Quelle façon de s'endormir! Imaginez que la première chose qui frappe leurs regards le matin et la dernière à laquelle ils pensent le soir ce sont ces factures à payer ou ces vêtements dont les enfants ont besoin le lendemain. Pour les couples mariés la chambre à coucher devrait être strictement réservée au repos et à la romance.

Veillez à ce que vous buvez

La caféine est une cause bien connue d'insomnie. Selon des recherches récentes, la caféine consommée dans seulement trois tasses de café peut avoir un effet stimulant pendant huit heures. Souvenez-vous des autres substances à base de caféine comme les colas, cacao, chocolat et thé peuvent aussi avoir comme résultat un repos de mauvaise qualité. Avoir un « un petit coup » d'alcool comme cela se dit, vous aide à vous endormir. Malheureusement, comme le corps humain métabolise

l'alcool, il libère un stimulant qui va perturber votre sommeil pendant la seconde moitié de votre nuit. Avoir un verre d'eau avant d'aller au lit peut provoquer une visite aux toilettes au milieu de la nuit, alors que boire huit verres d'eau sur une base quotidienne réduira les demandes nocturnes de votre système digestif et vous aidera certainement à éliminer de votre corps les toxines.

Etablir un horaire régulier de sommeil

Benjamin Franklin est souvent cité pour avoir dit: <<Se coucher tôt et se lever tôt rend une personne en bonne santé, riche et sage>>. Peut-être ne serez-vous jamais riche ou sage pour être un lève-tôt; Mais si vous maintenez un horaire régulier pour aller au lit, vous aurez une excellente chance d'être en bonne santé. Se lever et se coucher à la même heure chaque jour, y compris les fins de semaine, est l'un des meilleurs pas en avant dans l'établissement d'une habitude de sommeil régulière. La seule exception est de ne pas aller au lit tant que vous n'avez pas sommeil.

Un régime alimentaire pour insomniaques

Bien des gens pensent qu'un petit en-cas avant d'aller au lit les aidera à mieux dormir. Même si le verre de lait chaud si prisé contient l'acide aminé L-tryptophane qui est un sédatif naturel, le gras contenu dans le même produit laitier fera travailler votre système digestif jusqu'à cinq heures après que vous vous soyez endormi. En conséquence, après avoir dormi pendant huit heures, vous n'avez eu, en fait, que trois heures de repos. D'autres suggestions de régime alimentaire incluent d'absorber beaucoup d'aliments riches en calcium comme le brocoli, le chou fleur et les graines de soya. Couper dans la consommation de sel; et de sucre améliorera aussi votre sommeil.

Faire régulièrement de l'exercice

L'exercice peut-il vous aider à mieux dormir? Selon le Journal de l'Association Médicale Américaine, en 1997 les chercheurs ont suivi un groupe de quarante trois hommes et femmes sédentaires, tous de plus de cinquante ans, ayant des problèmes d'insomnie. On demanda à la moitié des participants de faire une heure d'aérobic léger dans un local de la YMCA, deux fois par semaine. Après quatre mois ces personnes s'endormaient en 15 minutes au lieu de leurs trente minutes habituelles, et elles dormaient une heure de plus qu'auparavant.

