

Les 6 bienfaits du sommeil sur notre santé

Si le sommeil reste encore mystérieux dans certains aspects de son fonctionnement, le lien entre sommeil et bonne santé est indiscutable pour la communauté scientifique.

Pour autant, Pour autant, nous sommes de plus en plus nombreux à être en manque de sommeil : difficultés à aller se coucher le soir pour profiter de sa soirée avant de commencer une nouvelle journée de travail, temps passé sur les écrans de plus en plus prolongé, impression de perdre son temps quand on dort, insomnies...

Les raisons sont apparemment nombreuses pour raccourcir notre temps de sommeil, mais elles constituent en réalité un très mauvais choix. Car le sommeil joue sur l'ensemble du fonctionnement de notre corps et conditionne même notre santé physique comme mentale.

Pour vous convaincre, voici les 6 principaux bienfaits du sommeil pour notre corps.

Dormir pour se sentir en forme, tout simplement

Cela peut paraître évident, mais il est bon de le rappeler : le sommeil nous permet en tout premier lieu de nous reposer et d'aborder ainsi en pleine forme et sereinement la nouvelle journée qui commence. Bien dormir garantit le bon fonctionnement de nos capacités cognitives et décisionnelles. Si vous souhaitez être efficace tout au long de votre journée, rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil.

Dormir pour mieux apprendre

Le sommeil est en réalité une phase très active pour le cerveau : c'est à ce moment-là que le cerveau va pouvoir travailler paisiblement, sans être stimulé par d'autres interactions. Il en profite pour consolider les apprentissages réalisés lors de la journée qui vient de s'écouler. Il est donc fondamental pour tous les étudiants de ne pas réviser jusque tard dans la nuit. La meilleure façon d'apprendre... c'est de bien dormir.

Dormir pour prendre soin de son métabolisme

Le manque de sommeil a des conséquences sur l'ensemble de notre métabolisme. Il engendre de profonds déséquilibres qui eux-mêmes peuvent alors déclencher un certain nombre de maladies chroniques : diabète, hypertension, augmentation du taux de cholestérol, troubles du rythme cardiaque...

Dormir pour booster son système immunitaire

C'est pendant la nuit que plusieurs fonctions régénératives de notre système immunitaire vont se mettre en marche, en enclenchant un processus de réparation cellulaire. En nous privant de sommeil,

nous réduisons la phase de régénération de nos défenses naturelles et nous tombons alors beaucoup plus souvent malades.

Dormir pour mieux gérer ses émotions

Là aussi, le sommeil a un impact conséquent. En nous sentant fatigués, nous sommes souvent beaucoup plus sensibles au stress, plus irritables, moins à l'aise dans la gestion de nos émotions au quotidien. Ce sont nos émotions négatives qui prennent le dessus, avec comme risque inhérent d'analyser les situations avec une certaine distorsion de la réalité en nous imposant une vision pessimiste. Donc pour cultiver sa sérénité, rien ne vaut le respect de son cycle de sommeil.

Dormir pour cultiver sa santé mentale

Le sommeil contrôle notre humeur. Les personnes qui dorment mal ou trop, pas assez ou pas au bon moment développent des troubles de l'humeur (dépression, anxiété). Au cours des 10 dernières années, la recherche a réussi à démontrer que les troubles du sommeil précèdent souvent un épisode dépressif, et ne surviennent pas seulement après que la dépression se soit déclarée. Sommeil de qualité et santé mentale sont étroitement liés.

Vous vous interrogez sûrement maintenant sur la durée de sommeil à respecter pour se sentir en pleine forme. Il n'y a pas de règle, cela dépend de chacun. Nous sommes tous inégaux devant le sommeil, selon que nous soyons un gros dormeur ou un petit dormeur. Il faut savoir écouter ses besoins, mais en moyenne les médecins estiment à environ 8 h la durée de sommeil quotidienne nécessaire à un adulte.

Donc pour rester en pleine forme et prendre soin de soi, prenez simplement le temps de dormir.