

BIENFAITS & MANQUE

Le sommeil sert-il vraiment à quelque chose ?

Dormir est capital. De nombreux processus se mettent en place pendant le sommeil.

MÉMOIRE, CRÉATIVITÉ: Consolidation de la mémoire par réactivation neuronale des circuits concernés pendant le sommeil et résolution de problèmes ! Lire avant de dormir pour mieux retenir ou trouver des solutions !

VIGILANCE, CONCENTRATION: Dormir suffisamment et régulièrement permet au cerveau d'être totalement en alerte. Passer 18 heures consécutives sans dormir revient à avoir bu 3 verres de vin.

SYSTÈME IMMUNITAIRE: Vouloir dormir quand on est malade n'est pas un hasard. Le corps a besoin du sommeil pour booster le système immunitaire et permettre une meilleure récupération. Dormir peu lorsque l'on est malade rallonge le temps de guérison.

CROISSANCE: Dans les premières heures qui suivent l'endormissement, votre cerveau va sécréter l'hormone de croissance.

Un effet sur mon corps si je ne dors pas ce soir ?

Dormir ne serait-ce qu'une heure de moins par rapport à votre rythme habituel peut affecter directement de nombreux paramètres comme présentés dans ces 2 pages.

RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE: Les cellules du cerveau (neurones et cellules gliales) sont affectées par le manque chronique de sommeil. Pendant le sommeil, les tissus de la peau se régénèrent, les os et les muscles se renouvellent.

RÉGULATION DE L'APPÉTIT: La **leptine** (hormone de satiété) a son pic de sécrétion pendant la nuit. Si le sommeil est de mauvaise qualité ou en petite quantité, il y aura moins de leptine et plus de ghréline (hormone de grignotage).

PROTECTION CONTRE LES CANCERS: Les études sont en faveur d'une diminution du risque du cancer du sein lorsque le temps de sommeil augmente.

PROTECTION CARDIOVASCULAIRE: Avoir un sommeil de courte durée (moins de 7h) multiplie par 2 le risque d'infarctus, maladie coronarienne et AVC.

