

Que savez-vous du sommeil ?



**Vous voulez en savoir Plus sur le sommeil ?
De nombreuses fausses croyances circulent au sujet du sommeil. Testez vos connaissances avec ce quiz.**

Questionnaire

	Vrai	Faux
1- Pour être en forme il faut dormir 8 h par nuit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- La lumière joue un rôle crucial pour un bon sommeil !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Un sommeil de mauvaise qualité engendre à long terme de graves maladies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Je peux rattraper mes heures de sommeil en retard le week-end ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5- Au fil des années, notre temps de sommeil n'a cessé de se réduire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6- Les adolescents ont besoin de plus d'heures de sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7- Le manque de sommeil peut être compensé par la prise de compléments alimentaires à base de mélatonine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8- Le sommeil est le troisième facteur d'accidents de la route après l'alcool et la vitesse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9- La somnolence et la fatigue, c'est la même chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10- Le sommeil est composé de quatre stades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Une sieste de 2 heures permet une bonne récupération si on est fatigué.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



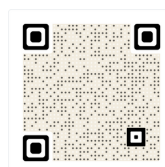
Charlène INNOCENTI (EI)

06 63 29 34 20

<https://cinnosante.fr>

contact@cinnosante.fr

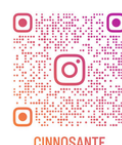
Facebook



Resalib



Instagram



CINNOSANTE

Réponses



Question 1 : Vrai et Faux

La quantité de sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre ! Néanmoins, il est recommandé de dormir au moins 7 h par nuit. Aujourd'hui, la durée moyenne d'une nuit de sommeil est de 6h42 en France.

Question 2 : Vrai :

L'homme est un animal diurne dont l'horloge biologique interne favorise naturellement l'éveil le jour et l'endormissement la nuit. Les spécialistes ont constaté que l'organisme libère naturellement certaines hormones en fonction des heures de la journée. Ainsi, le matin, lorsque la lumière est optimale, le corps libère de la cortisol, hormone qui aide au réveil tandis que le soir, il sécrète de la mélatonine, hormone qui favorise l'endormissement.

Question 3 : Vrai :

Diminution des défenses immunitaires, irritabilité, diminution de la concentration, obésité, diabète, cancers, accidents cardiovasculaires, dépression, le manque de sommeil a de lourdes conséquences sur notre santé ! 4 français sur 10 sont d'ailleurs concernés par les troubles du sommeil (somnolence, insomnie, hypersomnies, apnées du sommeil...). Il est important de consulter un médecin si les troubles persistent.

Question 4 : Vrai et Faux

La dette de sommeil (le différentiel entre le temps de sommeil en semaine et le temps de sommeil en week-end) est de 1 h 17 chez les français de 25-54 ans et est encore plus élevé chez les 18-24 (en moyenne une heure de plus). S'il est vrai que les heures de sommeil sont rattrapables en week-end, au-delà d'un certain seuil la dette de sommeil est irrécupérable et la personne est alors sujette à une fatigue chronique. Attention donc à ne pas trop creuser l'écart entre les horaires de lever et de coucher.

Question 5 : Vrai :

Depuis 35 ans, on observe une nette réduction du temps de sommeil. En effet, en 1986 le temps de sommeil était de 8 h 05 par nuit contre 7 h 47 en 2010. Il n'est plus que de 6 h 42 en 2017. L'urbanisation, la productivité et l'ultra connectivité sont responsables de cette perte importante de temps de repos.

Question 6 : Vrai :

A cause des changements physiologiques, psychologiques et émotionnels, les adolescents ont besoin de plus d'heures de sommeil, 9h au lieu de 7h. En effet, l'adolescence est après la grossesse la deuxième grande période de développement du cerveau. Une étude a d'ailleurs démontré les conséquences néfastes du manque de sommeil sur le cerveau des adolescents qui produirait moins de matière grise !



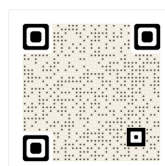
Charlène INNOCENTI (EI)

06 63 29 34 20

<https://cinnosante.fr>

contact@cinnosante.fr

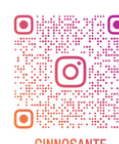
Facebook



Resalib



Instagram



CINNOSANTE



Question 7 : Faux :

Les compléments alimentaires à base de mélatonine sont présentés comme la solution miracle aux troubles du sommeil car ils sont censés resynchroniser l'horloge interne. Ce n'est pas le cas et les compléments alimentaires quels qu'ils soient ne remplacent pas les heures de sommeil en retard ! Les compléments alimentaires représentent un marché juteux pour les laboratoires. En 2018, ces produits ont généré 88,5 millions d'euros de vente en pharmacie, 7,8 millions en parapharmacie et 18,6 millions en supermarché...

Question 8 : Faux :

Cela risque d'en surprendre plus d'un mais la somnolence au volant est le premier facteur d'accidents de la route avant l'alcool et la vitesse. On parle même « d'alcoolémie » de la fatigue. Selon la Sécurité routière dix-sept heures de veille active équivalent à 0,5g d'alcool dans le sang et le risque d'accidents est huit fois plus élevé ! N'oubliez pas de faire des pauses régulières pendant vos trajets !

Question 9 : Faux :

La somnolence est l'état intermédiaire entre le sommeil et la veille ; elle précède l'endormissement. La fatigue est un état physiologique consécutif à un excès de travail ou à un effort trop long et comportant une baisse de performance.

Question 10 : Vrai :

Le stade I correspond à l'endormissement, le stade 2 à du sommeil léger, le stade 3 à du sommeil profond et le stade 4 ou sommeil paradoxal qui est la phase de sommeil la plus riche en rêves.

Question 11 : Faux :

Les siestes courtes sont à privilégier. Dormir deux heures risque de nuire à la qualité de la nuit suivante.



Il est possible d'optimiser la qualité de son sommeil. D'abord, en se créant des repères avec un rythme de vie régulier. Et si, après déjeuner, vous ressentez une petite fatigue, une sieste sera la bienvenue. Mais pas plus de 20 minutes, sinon elle nuirait à la qualité de la nuit suivante. Saviez-vous que, pour bien dormir, il est aussi recommandé de s'exposer à la lumière naturelle, surtout celle du matin ? Oui, elle synchronise notre horloge biologique et structure nos rythmes de sommeil. L'exercice physique, quant à lui, est également excellent. Les activités de relaxation et d'étirement, telles que le yoga ou le tai-chi vous aideront à vous détendre. Écouter de la musique apaisante ou lire vous aidera aussi à vous endormir car répéter le même rituel chaque soir aide à se conditionner au sommeil. Quant aux excitants (café, thé, cigarettes etc ...) ils sont à bannir après 17 heures.

Vous souhaitez avoir davantage de renseignements ? De conseils ? Alors n'hésitez pas ! Contactez dès à présent votre conseillère en nutrition et pleine santé .

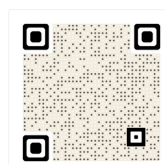
Charlène INNOCENTI (EI)

06 63 29 34 20

<https://cinnosante.fr>

contact@cinnosante.fr

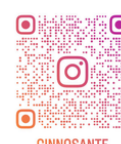
Facebook



Resalib



Instagram



CINNOSANTE

