laTrompette

Melissa Barreiro/Trumpet

Comment être en meilleure santé en faisant moins

Une activité qui apporte tant de bienfaits avec si peu d'effort

- Joel Hilliker
- 21/08/2017

Voici un conseil de santé qui est simple, et bien dans la capacité de tout le monde. Il a des avantages incroyables : il vous rend mentalement plus vif ; augmente votre capacité à vous concentrer ; a un énorme effet sur vos performances dans l'effort physique comme les sports ou un travail pénible ; fait de vous un ouvrier plus concentré. Au-dessus de tout cela, c'est très probablement une clé sous-estimée dans le développement du caractère.

Je parle de votre heure du coucher.

Quarante-trois pour cent des Américains âgés de 13 à 64 ans disent qu'ils n'ont jamais, ou rarement, une bonne nuit au cours de la semaine. Dans le même ordre d'idées, les Américains boivent chaque jour des boissons contenant, en moyenne, 36 grammes de caféine.

Pourquoi est-il si dur pour tant d'entre nous de nous mettre au lit à une heure raisonnable ? Il y a beaucoup de choses qui forcent à aller au lit tard ou qui empêchent d'éteindre la lumière quand on le devrait. La plupart d'entre eux ont un interrupteur marche-arrêt.

Le conseil : Aller au lit quand on sait qu'on le devrait. Pour des personnes différentes, ce sera quelque peu différent. Mais les coûts associés au coucher tardif sont plus élevés qu'on ne le pense.

Le problème avec la privation de sommeil

Êtes-vous privé de sommeil ? Vous pourriez l'être si vous : avez besoin d'une alarme pour vous réveiller à l'heure ; comptez sur le bouton d'arrêt momentané ; avez des difficultés à sortir du lit le matin ; vous endormez en lisant ; vous sentez lent, l'après-midi ; vous assoupissez lors des réunions, des conférences ou dans des pièces où la température est élevée ; vous sentez somnolent après de copieux repas ou en conduisant ; avez besoin de sommeiller dans l'après-midi ; vous endormez en regardant la TV ou en vous relaxant le soir ; sentez le besoin de dormir les week-ends ; vous endormez dans les cinq minutes du coucher.

Les chercheurs ont trouvé des liens entre la privation de sommeil et une incapacité à se concentrer sur les tâches ; une capacité réduite à lire les expressions de colère ou de bonheur sur le vissage des autres personnes ; une diminution dans la capacité du cerveau à se concentrer, ayant pour résultat davantage d'erreurs ; les mauvaises notes ; une probabilité accrue de prise de poids ; une capacité réduite à lutter contre les infections. Au fil du temps, forcer le corps à rester éveillé affecte également la tension artérielle et les niveaux d'inflammation, résultant en une susceptibilité accrue de maladies cardiaques et de cancer. Même la perte minimale de sommeil a un effet néfaste sur votre humeur, votre énergie et votre capacité à gérer le stress.

La privation de sommeil est liée à une tristesse et à une dépression accrues. Susan Redline, professeur de médecine du sommeil à la Harvard Medical School, à Boston, a trouvé des liens entre la privation de sommeil et le début de désordres du

cerveau tels que l'anxiété et la cyclothymie. Le psychologue de l'université du Delaware, Brad Wolgast, a dit : « Quand vous trouvez de la dépression, même quand vous trouvez de l'anxiété, quand vous grattez la surface, 80 à 90 pour cent du temps vous trouvez aussi un problème de sommeil ».

Des micro-siestes

Certaines personnes sont fières de faire bien avec moins de sommeil. La recherche montre que dans beaucoup de cas, elles ont probablement raison—parfois. Une étude de 2008 de la Society for Neuroscience a constaté qu'un individu privé de sommeil peut souvent livrer le même résultat qu'un individu bien reposé, mais—voici la partie intéressante—qu'il ne peut soutenir ce résultat parce qu'il ne peut maintenir sa concentration.

Privés de sommeil ou pas, nous manquons tous de concentration par moments. Ayez assez d'heures de sommeil, et votre cerveau pourra compenser ce moment de confusion et accroître son attention. Cependant, quand nous sommes privés de sommeil notre cerveau a des problèmes pour se recentrer. « La conclusion principale est que le cerveau de l'individu privé de sommeil travaille parfois normalement, mais souffre par intermittence de quelque chose analogue à une panne de courant », a expliqué le Dr Clifford Saper de la Harvard University. Cette étude dit : « Les individus qui sont privés de sommeil font l'expérience de périodes de fonction cérébrale presque normale… entrecoupées de baisses sévères de l'attention et du processus visuel… Durant les défauts d'attention, le cerveau privé de sommeil entre dans un état qui ressemble au sommeil ». C'est comme si votre corps compense le manque de sommeil en faisant de micro-siestes.

Ces micro-siestes comptent probablement pour cette découverte récente : savoir que pour chaque heure perdue de sommeil ininterrompu, les ouvriers passent plus de 12 minutes par heure à naviguer sur le web—en utilisant le temps de la société pour vérifier les courriels personnels et visiter des sites Internet non liés à leur travail. En d'autres termes, quand nous avons sommeil, nous sommes beaucoup plus
facilement distraits.

En 2012, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ont estimé que 30 pour cent de la main-d'œuvre civile—40,6 millions d'Américains—ne dormaient pas suffisamment. En 2011, les scientifiques de Harvard ont estimé que la privation de sommeil coûte 63,2 milliards de dollars aux compagnies américaines en productivité perdue chaque année, principalement à cause du « présentéisme » (par opposition à l'absentéisme)—les gens sont visibles, mais en sous-performance dans le travail.

« Je vais bien, merci »

Ce qui rend cet effet encore pire, c'est que les gens privés de sommeil ne remarquent pas leur baisse de performance. Comme l'étude de 2008 l'a établi, « Les périodes de fonctionnement apparemment normal pourraient donner un faux sens de compétence et de sécurité »—alors qu'en fait, l'incohérence de notre cerveau pourrait
vraiment nous nuire.

Cet effet s'associe à un autre. La recherche à Harvard et Berkeley a révélé un effet secondaire étonnant des nuits blanches : une euphorie à court terme. Une nuit sans sommeil augmente les niveaux de dopamine du corps, ce qui pourrait, en fait, augmenter la motivation et la positivité. Le côté négatif, c'est que l'augmentation de dopamine est brève, et que cette montée chimique encourage l'addiction et le comportement impulsif. Quand on est privé de sommeil, les régions du cerveau responsables de la planification et de l'évaluation des décisions se ferment tout simplement. Cela signifie que l'on est plus enclin à être trop optimiste et heureux de prendre des risques.

La voie où circule la dopamine est appelée voie mésolimbique. Des recherches indiquent que la surstimulation fréquente de cette voie par la privation de sommeil peut causer des dommages cérébraux permanents. La plasticité neuronale du cerveau—sa capacité à s'adapter à de nouvelles situations—diminue. Quand il est forcé d'opérer régulièrement dans un état différent, il s'altère en permanence. « La fréquente privation de sommeil plus de quatre ans peut avoir des conséquences dramatiques à long terme, déclenchant un cycle de dégénération neurologique » (*Guardian Unlimited*, 3 mai 2014).

Si vous êtes un étudiant tenté de passer une nuit blanche avant un examen, considérez ce qui suit : les chercheurs ont constaté que le bachotage de dernière minute fait plus de mal que de bien. C'est dans le sommeil profond que l'on consolide les souvenirs. Pendant le sommeil, le cerveau traite les informations, s'occupant de ce que vous avez appris la semaine précédente. Si vous ne dormez pas suffisamment, votre cerveau n'a pas cet important temps d'apprentissage. Et toutes les nuits blanches affaiblissent, en fait, les circuits mentaux responsables de la mémoire. Planifiez donc votre temps afin de ne pas avoir recours aux nuits blanches.

Vous devez dormir

Cela conduit à un point plutôt remarquable. Dieu nous a faits pour avoir besoin de dormir—une certaine quantité d'heures de sommeil. N'avez-vous jamais pensé pourquoi ? Dieu passe des nuits blanches tout le temps—Il ne dort jamais ! (Ésaïe 40 : 28). Mais Il nous a créés pour que nous prenions cette pause de plusieurs heures, chaque jour.

Il y a, probablement, plusieurs raisons, mais peut-être que la plus grande était de nous aider à rester humbles : nous aider à réaliser combien nous sommes limités en tant qu'êtres humains. Cela peut être vraiment frustrant quand on a beaucoup à accomplir, mais que l'on sait que si l'on pousse trop, on tombera malade et l'on s'effondrera.

Étonnamment, cependant, tandis que l'on dort, le cerveau est très occupé ! En fait, il exécute une série de travaux d'entretien biologiques qui gardent le corps dans une condition remarquable, le préparant pour le jour suivant. Comme John Steinbeck l'a dit, autrefois : « Il arrive à tout le monde qu'un problème difficile le soir soit résolu le matin après que le comité du sommeil y a travaillé ».

La recherche montre que la moyenne des 12 à 18 ans a besoin de 8 heures et demie à 10 heures de sommeil chaque nuit. La moyenne des adultes de plus de 18 ans a besoin de 7 à 9 heures. Les chercheurs à l'université de Californie, à San Francisco, ont découvert que peu de personnes possèdent un gène qui leur permet de bien se porter avec six heures de sommeil par nuit. Malheureusement, ce gène ne se manifeste que dans moins de 3 pour cent de la population. Pour les 97 autres pour cent, six heures ne suffisent pas !

Certains croient qu'ils peuvent rattraper le sommeil perdu au cours du week-end. Ce n'est simplement pas vrai. En réalité, la grasse matinée, les samedis, ne fait que laisser l'horloge du sommeil se mettre en branle plus tard, rendant encore plus difficile le réveil du lundi, selon le livre Chronotherapy, du Dr Michael Terman et de Ian McMahan.

Des études ont, également, montré que les femmes ont besoin d'un peu plus de sommeil que les hommes. La moyenne est de 20 minutes de plus, mais certaines femmes peuvent avoir besoin légèrement plus ou moins que cela. Pourquoi ? Dans son livre *Sleepfaring: A Journey Through the Science of Sleep*[Voyager dans le sommeil : un voyage à travers la science du sommeil], Jim Horne explique que c'est parce que le cerveau des femmes est conçu différemment de celui des hommes, et est plus complexe, ainsi leurs besoins de sommeil sont
légèrement plus grands.

Qu'allez-vous donc faire ? Peu d'entre nous ont l'option du sommeil de durée indéterminée. Notre choix réel vient plusieurs heures avant cela—À L'HEURE DU COUCHER. Nous devons aller au lit à temps. À bien des égards, notre qualité de vie en dépend !

Il n'est pas trop tard !

Selon le calcul biblique, la journée commence le soir (cf. Genèse 1 : 5). Le soir est le début du jour. Ainsi, faites attention à ce que vous faites le soir : vous vous établissez pour ce que vous ferez le jour suivant.

Si vous veillez tard, comment passez-vous ce temps ? Il est facile de le gaspiller à causer avec des amis, à surfer sur Internet, ou à regarder la TV. Par contraste, quand vous vous réveillerez tôt le matin, que ferez-vous ? Peut-être des exercices physiques, prendrez-vous une douche, ferez-vous une prière, une étude biblique et prendrez-vous un petit déjeuner en étant détendu. Se lever plus tôt peut vraiment apporter un certain nombre d'avantages. Le lève-tôt est généralement en bonne voie pour une vie plus réussie (Proverbes 20 : 13).

Les faits démontrent combien une bonne nuit de sommeil est essentielle. Peu importe votre âge, il n'est pas trop tard pour une bonne routine, et avoir un sommeil convenable en allant au lit assez tôt. Ne laissez pas la privation de sommeil et le manque de concentration mentale vous surcharger. Ayez suffisamment d'heures de sommeil afin que vous puissiez rester concentré, que vous soyez plus productif, que vous ayez un esprit plus vif et que vous ayez de la vitalité. Ne veillez pas tard ! Souvenez-vous des avantages, faites le bon choix et ALLEZ AU LIT ! ▪