

# DORMIR PENDANT LE TEMPS DES FÊTES: LE MEILLEUR DES CADEAUX!

SOCIÉTÉ CANADIENNE SUR LE SOMMEIL, RÉSEAU CANADIEN SUR LE SOMMEIL  
ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET IMMERSIANCE

**Le père Noël arrive bientôt et, comme plus de la moitié des Canadiennes et des Canadiens qui déclarent être prêts à réduire leurs heures de sommeil pour accomplir plus de choses durant une journée, vous vous sentez probablement un peu en manque de sommeil après avoir passé décembre à courir pour tout terminer avant les fêtes.**



Les trois piliers de la santé – la nutrition, l'exercice et le sommeil – en prennent un coup pendant la période des fêtes. Nous mangeons trop, nous délaissions notre programme d'exercices, et nos habitudes de sommeil sont perturbées, soit parce que nous avons trop d'occasions de nous amuser, soit parce que nous nous sentons plus seuls et isolés, et que nous « compensons » en faisant des choix moins sains pour notre santé.

Prendre soin de notre sommeil ne se résume pas à avoir un horaire de sommeil régulier. La santé du sommeil correspond à la somme de nos comportements de jour et de nuit, et de nos choix en matière de santé. Les comportements de jour qui ont un effet sur le sommeil peuvent être d'ordre physique, comme faire de l'exercice et boire des boissons caféinées ou alcoolisées. Ils peuvent également être liés à un mode de vie et aux émotions, comme une surcharge de travail ou des préoccupations qui vous tiennent éveillé pendant la nuit.

Le marathon annuel pour ne rien oublier, trouver les cadeaux parfaits et organiser des activités amusantes pour la famille sera bientôt terminé. Mais avant de vous précipiter pour aller acheter plus de cadeaux – attendez ! ne cherchez plus ! –, laissez-nous vous parler du cadeau parfait pour vous et votre famille cette année. Et si vous ajoutiez des heures de sommeil à votre liste pour le père Noël ? Vous n’êtes pas convaincu ? Voyez pourquoi ce pourrait être le meilleur de tous les cadeaux !

## Pourquoi le sommeil est le meilleur cadeau pour vous et les êtres qui vous sont chers



- **Le sommeil peut sauver votre vie !**

Un tiers de la population canadienne dort moins d’heures qu’il n’est recommandé et rapporte une mauvaise qualité de sommeil. Si c’est votre cas, alors il est peut-être temps de réévaluer vos choix et de vous offrir le sommeil en cadeau !

Nous ne voulons pas vous inquiéter, mais simplement vous rappeler que plusieurs troubles de santé physique sont liés au manque de sommeil chronique, tels que l’obésité, le diabète de type 2, les troubles cardiovasculaires, et les blessures subies dans des accidents de voiture. Le manque de sommeil est aussi associé à la dépression, à l’irritabilité ainsi qu’à un moins grand bien-être général.

Que pouvez-vous faire ? Pendant les vacances, vous pouvez rembourser votre dette de sommeil en dormant plus. C’est un cadeau sain qui a des effets agréables et durables.

- **Un sommeil sain peut vous aider à surmonter la tristesse reliée aux fêtes.**

Certaines personnes trouvent le temps des fêtes difficile. Cette période peut être pour certains d'entre nous une source de stress, de dépression ou de baisse générale du bien-être émotionnel et de la satisfaction de vivre. Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, ne sous-estimez pas le pouvoir d'un sommeil réparateur. Le sommeil est toujours important, quelle que soit la période de l'année, mais devient crucial dans les périodes difficiles parce qu'il contribue au bon fonctionnement du cerveau et diminue les émotions négatives. Bien sûr, nous ne vous recommandons pas de trop dormir, mais plutôt de dormir juste assez longtemps pour permettre à votre cerveau de prendre soin des sentiments négatifs.

- **Le sommeil est un incroyable assistant personnel !**

Le sommeil est un puissant régulateur d'émotions, et être bien reposé devient donc très utile pour survivre au tourbillon d'activités et de défis sociaux associés aux multiples parties de bureau et réunions de famille. Il vous aide à être moins irritable et plus patient, et vous permet de ne pas prendre trop au sérieux les situations liées aux vieilles histoires de famille, les commentaires dérangeants et les échanges passionnés pendant les fêtes.

- **De saines habitudes de sommeil peuvent éliminer une partie de votre stress !**

Adopter une « bonne hygiène du sommeil » est l'une des meilleures techniques de gestion du stress pour empêcher d'entrer dans la spirale de l'épuisement créée par le manque de sommeil conjugué à votre stress quotidien.

- **Non seulement le sommeil augmente la beauté intérieure, mais il est L'ASTUCE beauté par excellence !**

Pourquoi ne pas commencer la nouvelle année en écoutant vos collègues faire l'éloge de votre nouvel éclat ? Combattez les cernes sans dépenser un sou pour l'achat d'une nouvelle crème ou d'un produit de maquillage salvateur. Commencez l'année revigoré et en beauté grâce au repos !

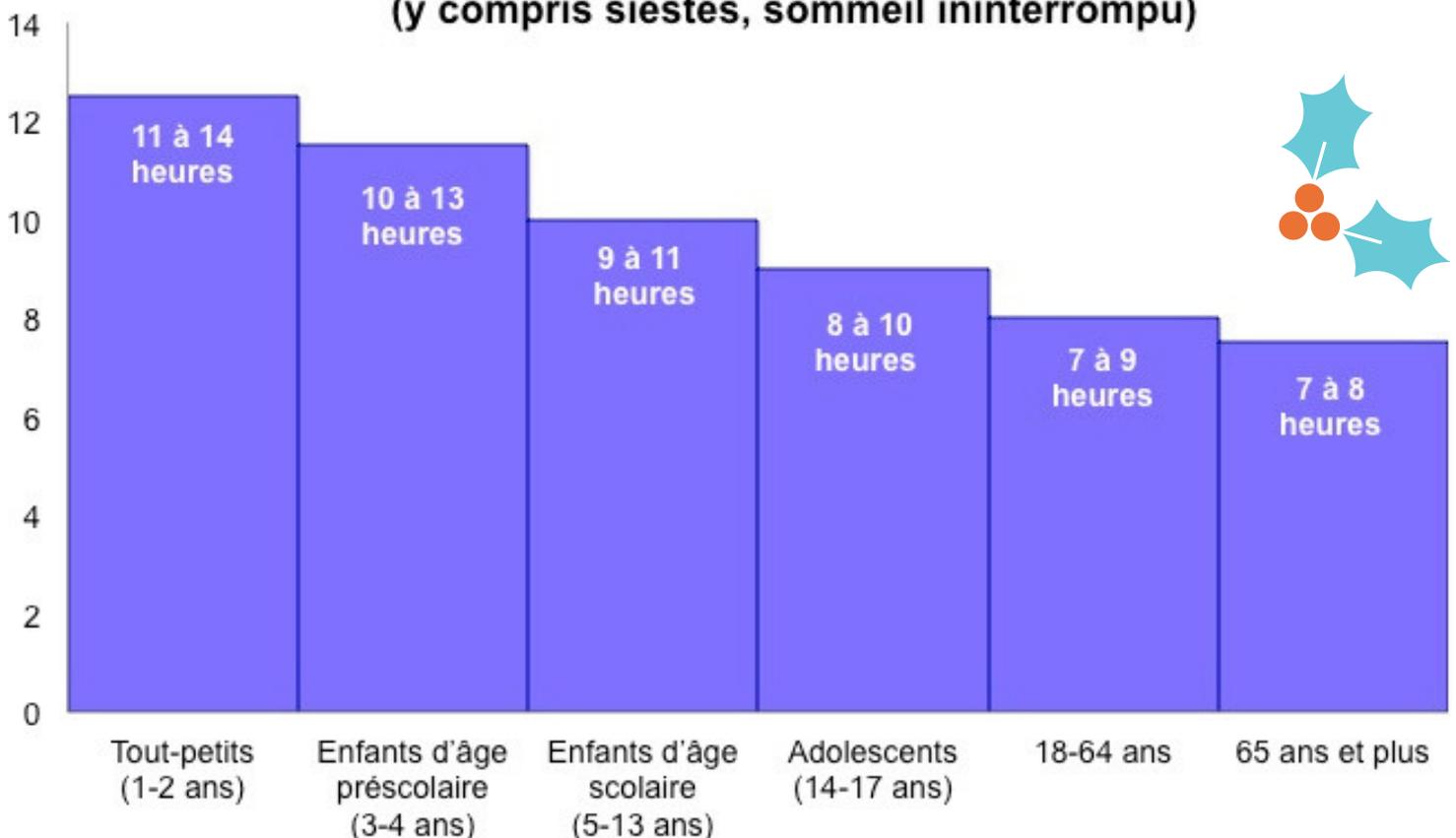
- **Offrir le sommeil en cadeau à vous-même ou aux autres peut avoir des effets positifs inattendus !**

Un sommeil sain a des effets positifs durables sur le cerveau et le corps. Plutôt que de vous souhaiter de la « santé » cette année, offrez-la à vous-même et aux personnes qui vous sont chères.

**Je vous entends vous exclamer que c'est bien facile à dire,  
mais pas facile à réaliser,  
et vous demander ce que vous pouvez faire concrètement.**

La règle d'or d'un sommeil sain est d'avoir une hygiène de sommeil. L'hygiène de sommeil désigne les comportements et les choix qui aident à avoir suffisamment d'heures de sommeil et un sommeil de bonne qualité. Pour ce faire, il faut adopter un horaire de sommeil régulier et avoir suffisamment d'heures de sommeil de qualité pendant toute période de 24 heures.

**Heures de sommeil par nuit recommandées par groupe d'âge  
(y compris siestes, sommeil ininterrompu)**



## Voici quelques trucs simples pour à la fois bien dormir et profiter des fêtes :

- Pour réduire l'effet des fêtes sur votre **horaire de sommeil régulier**, pourquoi ne pas inviter votre famille ou vos amis à un brunch ou à un cocktail dinatoire en après-midi ? Vous réduirez ainsi le nombre d'activités en soirée qui perturbent votre horaire de sommeil.
- La qualité du sommeil dépend de nombreux facteurs diurnes, et **l'exercice** est celui qui favorise le plus l'endormissement. Pendant les festivités, prévoyez d'aller marcher ou de jouer dehors avec les enfants, ou encouragez les gens à le faire. Pourquoi ne pas instaurer une nouvelle tradition familiale comme aller glisser, jouer au hockey ou faire une randonnée ? L'idée est de faire de l'exercice, ce qui vous aidera à vous endormir le soir venu ainsi qu'à brûler peut-être en même temps quelques-unes des calories ingérées aux repas des fêtes, et faire ainsi d'une pierre deux coups.
- Pour réduire la fatigue associée à un horaire surchargé et à la surcharge mentale, utilisez le truc de « **Une journée occupée, une journée libre** ». Choisissez vos rencontres et organisez-les de façon à pouvoir dormir et vous reposer le lendemain d'une journée occupée. Par exemple, tenez la fête de famille le 25 décembre et, le 26, prévoyez une journée pyjama pour tout le monde. La seule activité obligatoire de la journée libre devrait être de bien dormir et d'en profiter. Cette journée-là, vous ne devriez pas vivre de stress ni vous sentir coupable de faire la grasse matinée, de faire une ou deux siestes, de dormir sur le sofa, et ainsi de suite.



• Pour **combattre les cernes** et commencer l'année du bon pied en vous sentant reposé, préparez votre retour à l'horaire du travail ou de l'école. Cela implique aussi de modifier votre routine du coucher quelques jours avant le retour à votre horaire de jour régulier.

La fête est finie et il vous faut rétablir la régularité de votre cycle veille-sommeil. Ceci est d'autant plus important si vous avez eu peu de prise sur l'horaire des fêtes et que vous avez manqué de sommeil.

Que ce soit à Noël ou pendant l'année, vous devez éviter le manque de sommeil chronique, car il pose un grand risque pour la santé.



Vous avez peut-être vos propres trucs pour augmenter vos heures de sommeil et leur qualité. Le point important est que s'offrir le sommeil en cadeau nous aide à profiter de ce temps de l'année, qui devrait être une période de repos et d'amour.

Le cadeau du sommeil peut être difficile à emballer (faites confiance à votre créativité !), mais c'est un cadeau du cœur, et en plus il ne cause pas de stress financier.

N'oubliez pas que le sommeil est aussi important pour votre mémoire, ce qui donne une autre bonne raison d'offrir du sommeil en cadeau parce qu'il vient avec de merveilleux souvenirs à chérir. Je vous souhaite beaucoup de sommeil pendant cette période des fêtes !

#### Sources:

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2018). Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures: Une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil. Consulté le 19 décembre, 2018 de SCEP: <https://csepguidelines.ca/fr>

Mutz, M. (2016). Christmas and subjective well-being: A research note. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1341-1356.

Statistique Canada. (2017). Durée et qualité de sommeil chez les Canadiens âgés de 18-79 ans. (Catalogue no. 82-003-X). Consulté le 19 décembre, 2018 de Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017009/article/54857-fra.htm>

Statistics Canada. (2018). À vos marques, prêt, roupillez ! (Catalogue no. 11-627-M). Consulté le 19 décembre, 2018 de Statistique Canada: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2018029-fra.htm>

## **À propos de la Société canadienne du sommeil**

<https://scs-css.ca/>

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens et Canadiennes grâce à: la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la défense des troubles du sommeil.

## **À propos du Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens**

<https://www.cscnweb.ca/about-cscn>

Le Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens (CSCN) est de portée nationale et vise l'excellence scientifique dans la production de nouvelles connaissances et dans leur application pratique. Nous cherchons à mieux comprendre les troubles du sommeil et leurs impacts afin que nous puissions favoriser un sommeil plus sain et ainsi une meilleure santé pour les Canadiens et les Canadiennes.

## **À propos d'Immerscience**

[www.immerscience.com](http://www.immerscience.com)

Immerscience offre des services de curation scientifique afin de rendre les connaissances accessibles. Notre mission est de réunir, évaluer et communiquer efficacement et rapidement les informations scientifiques et méthodologiques. Plongez dans la science !