



## Le sommeil c'est la santé!

### Quelle est la quantité de sommeil nécessaire?

L'être humain s'adapte aux cycles de luminosité et d'obscurité, s'échelonnant sur une période de 24 heures, en utilisant son horloge interne (rythmes circadiens). Cette horloge interne est responsable du fait que l'adulte présente un épisode principal de sommeil par jour, généralement la nuit, **dont la durée est d'environ 8**

**heures (variant de 6 à 9 heures)**. Chaque personne doit déterminer son propre besoin de sommeil. Pour définir votre quantité de sommeil idéale, portez attention à votre sentiment d'être reposé ou non le matin et d'être alerte durant la journée. Les gens ont tendance à dormir 30 minutes de plus les jours de fin de semaine, ce qui porte à croire qu'ils auraient accumulé un manque de sommeil durant la semaine. **Il est important de comprendre qu'il est impossible de «rattraper» le sommeil perdu ou de faire des réserves de sommeil en dormant plus la fin de semaine!** En effet, un manque de sommeil au cours d'une nuit aura des répercussions immédiates dès le lendemain (ex: conduite automobile, performance au travail, mémoire et apprentissage). Les travaux de recherche indiquent d'ailleurs que **le manque de sommeil nuit au temps de réponse, aux habiletés motrices, à l'acuité visuelle, à la mémoire et à l'attention.**

### NOTEZ-LE !

Au Québec, le changement d'heure aura lieu **dans la nuit du 5 au 6 novembre 2016.**



### Conseils pour une bonne nuit de sommeil :

- ✓ Adoptez une routine relaxante au moins une heure avant de vous coucher (ex: prendre un bain, lire, etc.).
- ✓ Allez au lit seulement lorsque vous vous endormez. Si vous ne pouvez vous endormir ou vous rendormir en deçà de 15 à 20 minutes, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites une activité calme. Lorsque vous sentirez que le sommeil est imminent, retournez au lit. Ne dormez pas sur le divan, ceci risque de créer une association entre le sommeil et le divan, et non votre lit.
- ✓ Garder l'environnement de la chambre calme, sombre et confortable.
- ✓ Plusieurs heures avant le coucher, évitez les aliments, boissons et médicaments qui peuvent contenir des stimulants et caféine.
- ✓ Évitez les repas lourds avant de vous coucher.
- ✓ Ne buvez pas d'alcool trop près de l'heure du coucher. La consommation d'alcool peut mener à des éveils prématurés le matin.

- ✓ Pour favoriser un sommeil plus profond, faites de l'exercice régulièrement, mais faites-le le matin, en après-midi ou tôt en soirée. Par contre, le surentraînement n'est pas recommandé.
- ✓ Levez-vous à la même heure chaque matin. Rester fidèle à un horaire régulier aidera à régler votre horloge biologique interne et synchroniser votre rythme sommeil/éveil.

### Que dire des siestes ?

Les siestes sont généralement recommandées pour les gens qui n'ont pas de difficulté à s'endormir ou à rester endormi durant la nuit. Autrement, le temps passé à faire une sieste pendant la journée sera soustrait du temps total de sommeil la nuit venue. La durée optimale d'une sieste est de 10 à 20 minutes. Cette durée est suffisante pour se sentir reposé, et assez courte pour ne pas interférer avec le sommeil nocturne.

Source : (<http://scs-css.ca/fr/>)

## Novembre est le Mois du diabète – Mythes et réalités

### 1. La tablette de chocolat est un bon choix pour traiter une hypoglycémie.

FAUX. Le gras contenu dans le chocolat ralentit l'absorption du sucre. Par ailleurs, une tablette de chocolat contient beaucoup plus de sucre que nécessaire, ce qui peut conduire à l'hyperglycémie. Il suffit généralement de 15 g de glucides, tel une cuillère à soupe de miel, pour traiter l'hypoglycémie.

### 2. Plusieurs membres de ma famille ont le diabète, je ne peux rien faire pour le prévenir.

FAUX. Il est possible de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète en modifiant ses habitudes de vie, telles qu'adopter une alimentation saine et équilibrée et faire de l'activité physique régulièrement.

### 3. Je me sens bien, je n'ai aucun symptôme, impossible que je sois diabétique.

FAUX. Le diabète est une maladie sournoise qui peut s'installer sans que la personne ressente quoi que ce soit. Cependant, le diabète commence déjà à faire ses ravages. Il est donc important de voir un médecin régulièrement et de passer les tests suggérés.

### 4. Les diabétiques peuvent boire de l'alcool.

VRAI. Une personne diabétique peut consommer de l'alcool avec modération si son diabète est bien contrôlé et qu'elle ne souffre pas d'autres problèmes de santé, selon les recommandations de son médecin.

Source : ([www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca))

## Le temps des fêtes approche !



Il existe plusieurs services de raccompagnement lorsque l'on a pris un verre de trop ou que l'on ne veut pas se soucier de prendre le volant à la fin de la soirée! En voici quelques-uns :

Opération Nez Rouge (fin novembre-31 décembre) au Canada : <https://operationnezrouge.com>

Tolérance Zéro (365 jours par année) au Québec : [www.tolerancezero.ca](http://www.tolerancezero.ca)

Point Zéro 8 (365 jours par année) Montréal et de ses banlieues environnantes : <https://chauffeur-designe.ca>

