

## Sommeil réparateur

Durant notre vie, nous passons en moyenne 25 ans à dormir et, au minimum, une dizaine d'années à rêver. Pendant le sommeil, le cerveau utilise entre 80% et 90% de ses capacités, tandis qu'à l'état de veille ce pourcentage tombe à moins de 10%.

Le sommeil est caractérisé par différentes phases. Le sommeil profond, qui sert à la rénovation physique, alterne avec le sommeil paradoxal, (sommeil de rêve) pour la rénovation psychique, pendant lequel le relâchement musculaire est total et l'activité cérébrale intense.

La majorité des personnes souffrant de troubles du sommeil ou de troubles de santé liés à un mauvais sommeil ignore leur condition. La classification internationale des troubles du sommeil distingue six familles de troubles du sommeil :

- Insomnie,
- Troubles respiratoires liés au sommeil (apnée, ronflement),
- Hypersomnie (narcolepsie),
- Trouble du rythme circadien du sommeil (travail de nuit, décalage horaire),
- Parasomnies (sommambulisme, cauchemar),
- Mouvements involontaires liés au sommeil (syndrome des jambes sans repos, bruxisme).

## L'hygiène du sommeil

L'hygiène du sommeil correspond au niveau de maîtrise des facteurs susceptibles d'influer sur le sommeil. Il s'agit de mesures élémentaires pouvant prévenir ou minimiser les difficultés du sommeil. Voici quelques conseils pratiques :

- Évitez les stimulants tels que l'alcool et la nicotine ou l'exercice intense près de l'heure du coucher. L'alcool peut mener à des éveils matinaux. L'exercice intense pratiqué en fin de soirée a un effet stimulant pouvant retarder l'endormissement. Par contre, l'exercice pratiqué régulièrement en fin d'après-midi ou tôt en soirée peut approfondir le sommeil;
- Gardez l'environnement de votre chambre calme, sombre et confortable;
- Réservez au moins une heure de détente avant l'heure du coucher;
- Exposez-vous à la lumière vive durant le jour car la lumière du soleil structure l'horloge biologique;
- Levez-vous à la même heure tous les matins;
- Nettoyez votre corps des déchets organiques en prenant une douche ou un bain avant le coucher.

**Capsule Santé**

*No. 14, 2010*



## Les avantages du sommeil

Pendant notre sommeil, notre corps sécrète une hormone appelée hormone de croissance, qui ralentit le vieillissement et possède des capacités réparatrices naturelles. Autre net avantage d'un bon sommeil, plus il est long et de meilleure qualité, plus le corps se retrouve apte à combattre les infections virales, les gripes, les rhumes et les infections des voies respiratoires. Tout cela grâce à l'augmentation de volume des modulateurs naturels présents dans le système immunitaire.

## OSR Médical

Fondée à Montréal en 1998, OSR Médical est une entreprise québécoise qui œuvre dans le domaine de la santé, plus particulièrement pour les troubles du sommeil, les maladies pulmonaires et l'asthme. OSR Médical offre plusieurs Centres dans les régions de Montréal, de Laval, des Laurentides et de la Montérégie pour le diagnostic et le traitement de maladies.

Rendez-vous sur le site Internet de OSR Médical [www.osrmedical.com](http://www.osrmedical.com). Leurs centres, dirigés par deux médecins spécialistes : Dr. Marc A. Baltzan, MD, FRCPC, [DABSM](http://www.dabsm.com) et Dr. Paul Verschelden, MD, CRMCC, [DABSM](http://www.dabsm.com), sont les seuls au Québec accrédités par l'American Academy of Sleep Medicine (AASM) [www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org) et [www.sleepcenters.org](http://www.sleepcenters.org).

(Sources: [www.canoe.com](http://www.canoe.com), [www.osrmedical.com](http://www.osrmedical.com), [www.aasmnet.org](http://www.aasmnet.org), [www.sleepcenters.org](http://www.sleepcenters.org))



## Novembre : Mois de sensibilisation à la réanimation cardiorespiratoire

La réanimation cardiorespiratoire (RCR) est une intervention d'urgence qui combine les compressions thoraciques (pressions sur la poitrine) et la respiration artificielle (respiration d'urgence). Cette intervention permet de rétablir la circulation sanguine chez une personne ayant subi un arrêt cardiaque et de la maintenir en vie jusqu'à l'arrivée d'une ambulance.

Une fois que le cœur cesse de pomper, chaque seconde compte. Pour chaque minute qui s'écoule sans assistance, les chances de survie de la personne diminuent d'environ 10 %. Mais si vous savez comment réagir en cas d'urgence cardiaque, les chances de survie et de récupération de la personne peuvent augmenter de 30 % ou plus.

Apprendre la RCR est facile et peu coûteux. Quelques heures suffisent et peuvent faire une différence importante dans la vie de quelqu'un. Pour en savoir davantage sur les cours de RCR, communiquez avec votre fondation des maladies du cœur provinciale : 1-800-567-8563 (Québec) et 416-489-7111 (Ontario).

Vous pouvez aussi consulter la brochure « [Signes avant-coureurs et mesures d'urgence – pour la vie](#) ».

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

