Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Combien d'heures de sommeil vous faut-il vraiment?



Passer des heures à essayer de s'endormir, se réveiller plusieurs fois pendant la nuit, se forcer à rester éveillé ou se réveiller tôt pour accomplir plus de travail : ce sont là des situations courantes. De nouvelles études montrent qu'en moyenne, les adultes ne dorment pas le nombre d'heures recommandées pour être en bonne santé. Tout le monde sait que huit heures de sommeil sont nécessaires, mais est-ce vrai? Examinons l'importance de dormir suffisamment et d'avoir un sommeil réparateur, ainsi que les moyens d'améliorer le sommeil.

Le sommeil chez les personnes âgées et les enfants

La quantité de sommeil dont on a besoin dépend de l'âge et diminue au fil du vieillissement. Les bébés ont besoin de beaucoup de sommeil et, en grandissant, ils dorment de moins en moins. Un adulte en bonne santé a généralement besoin de **sept à neuf** heures de sommeil ininterrompu et souvent il dort moins, car de nombreux adultes mentionnent qu'ils dorment seulement de cinq à six heures par nuit. Les adultes de 65 ans et plus commencent à dormir un peu moins, mais ils ont normalement besoin de sept à huit heures de sommeil.

Se réveiller souvent, rester éveillé

De nouvelles études laissent entendre que le fait de se réveiller de nombreuses fois durant la nuit est aussi néfaste pour la santé et l'humeur qu'une nuit de sommeil plus courte. Cela signifie que même si on a consacré huit heures de la nuit à dormir, si on se réveille souvent, votre sommeil n'est pas réparateur et on peut même ressentir certains symptômes négatifs d'un manque de sommeil.

Qui dit mauvais sommeil, dit mauvaise humeur

Quand on dort très peu, les jours où on doit se lever très tôt pour voyager ou lorsqu'on travaille très tard afin de terminer une tâche, notre humeur en souffre. On est irritable, hypersensible et au bord des larmes, et moins patient. Bien que ces effets sur l'humeur soient manifestes, elle est également affectée lorsqu'on ne dort pas suffisamment tous les jours, même si on dort légèrement moins que ce dont on a réellement besoin. Le manque de sommeil s'accumule. Il peut nuire à l'humeur au quotidien et même entraîner des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Quelques excellents conseils pour mieux dormir

Maintenant que vous comprenez l'importance d'un sommeil ininterrompu, comment faire en sorte de l'obtenir? Des moyens très simples et efficaces vous permettront d'améliorer votre sommeil. Ces habitudes, qui constituent ce que l'on appelle l'**hygiène du sommeil**, vous aideront à dormir mieux et plus longtemps.

Respectez un horaire. Le fait de vous coucher et de vous réveiller à la même heure chaque jour permet à votre corps d'adopter un rythme. Respectez scrupuleusement votre horaire tous les jours et, si vous vous couchez et vous levez plus tard la fin de semaine, la variation devrait être d'environ une heure.

Préparez votre lit. L'espace où vous dormez doit être vraiment conçu pour dormir. Réduisez le nombre d'appareils qui se trouvent près de votre lit – ce qui inclut téléphone mobile, tablette, ordinateur et téléviseur. Essayez de ne pas travailler ou regarder des films au lit.

Éliminez les distractions avant d'aller vous coucher. Une heure avant d'aller au lit, cessez d'envoyer des courriels, de texter et de flâner dans les médias sociaux. Évitez de regarder des émissions de télévision à suspense ou captivantes. Toute cette stimulation vous empêchera de vous endormir rapidement.

Faites de l'exercice tôt et souvent. L'exercice régulier améliore considérablement votre sommeil. Cependant, vous devez avoir terminé au moins 90 minutes avant d'aller vous coucher, sinon vous réveillez votre corps et il vous sera plus difficile de vous endormir.

Créez un rituel de détente avant de dormir. Il pourrait s'agir de prendre un bain, de lire ou d'allumer une bougie. Avant d'aller vous coucher, faites des choses qui invitent au repos et à la détente.

Même s'il est fréquent, le mauvais sommeil ne devrait pas être tenu pour acquis. Pour adopter les suggestions ci-dessus, il faut de l'attention et de la discipline, mais elles ont prouvé qu'elles améliorent la durée et la qualité du sommeil. Si vous constatez que vous vous réveillez constamment ou que vous ne réussissez pas à vous endormir, vous avez peut-être un trouble du sommeil plus grave et devriez en parler à un professionnel de la santé afin de vous assurer d'obtenir la meilleure qualité de sommeil possible.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.