

Le sommeil et votre santé

Pour rester en bonne santé, il faut maintenir un mode de vie sain, c'est-à-dire suivre un régime alimentaire équilibré, faire de l'exercice régulièrement et dormir suffisamment. Mais cela peut être difficile lorsque vous devez jongler avec une carrière exigeante, les responsabilités familiales et les engagements sociaux. Parmi les trois composantes d'un mode de vie sain, profiter d'un sommeil de qualité est probablement celle qui représente le plus grand défi, surtout si vous travaillez à l'étranger dans le cadre d'une affectation de courte durée. Il peut être dur de trouver le sommeil lorsque vous devez composer avec plusieurs sources de stress, par exemple, un nouvel emploi, de nouveaux collègues, un environnement culturel différent, une langue étrangère, un climat souvent rugueux, plusieurs environnements inconnus, la difficulté d'aider les membres de votre famille à s'adapter à un nouveau pays, un sentiment de mal du pays ou d'anxiété. Or, le manque de sommeil réparateur peut avoir un effet néfaste sur tous les aspects de votre vie, y compris votre santé physique et mentale, votre rendement au travail et vos relations.

Les effets du manque de sommeil

Pendant que vous dormez, votre organisme traite les toxines, libère des hormones importantes et, en général, se répare et se rétablit. Le manque de sommeil nuit à ces fonctions et, au fil du temps, peut augmenter votre risque de souffrir de problèmes de santé graves comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète ou certains cancers. Le manque de sommeil a également un effet négatif sur votre système immunitaire, vous rendant plus vulnérable aux rhumes, à la grippe et à d'autres maladies infectieuses. De nombreuses études récentes ont montré que les troubles du sommeil ont tendance à perturber les hormones qui contrôlent la faim et l'appétit, et peuvent donc mener à l'obésité, qui comporte ses propres risques pour la santé. Le manque de sommeil n'a pas seulement des conséquences négatives sur votre organisme, il peut aussi entraîner des troubles de santé mentale comme la dépression et l'anxiété.

Lors d'une affectation à l'étranger, vous devez donner le meilleur de vous-même. La fatigue peut ralentir votre processus de réflexion, nuire à votre concentration, altérer votre jugement et perturber votre mémoire. De plus, si vous vous sentez constamment fatigué et grincheux, cela ne vous aidera pas à composer avec de nouvelles relations, de nouvelles façons de travailler et les différences culturelles souvent ardues à surmonter.

Conseils pour passer une bonne nuit de sommeil

Comment pouvez-vous vous assurer d'avoir un sommeil suffisant et de bonne qualité quand tout ce qui vous entoure est si différent de votre environnement familial? Voici quelques suggestions à envisager :

- **Dormez dans une chambre obscure.** Si la pièce n'est pas suffisamment sombre, même avec les stores fermés, utilisez un masque pour les yeux ou installez des rideaux opaques.
- **Évitez les appareils électroniques et les écrans lumineux autant que possible.** Abstenez-vous de regarder la télévision, de jouer à des jeux vidéo, de lire sur une tablette ou de vérifier si vous avez reçu des courriels ou des textos sur votre téléphone intelligent, car ces activités stimulent le cerveau. Entraînez votre cerveau à associer votre lit à seulement deux activités : le sommeil et l'intimité.
- **Réglez la température.** Si possible, assurez-vous que la température de votre chambre se situe toujours entre 18 °C/60 °F et 23 °C/75 °F. Une chambre où il fait trop chaud ou trop froid peut perturber votre sommeil.

- **Procurez-vous un matelas et des oreillers de bonne qualité.** Un lit confortable en vaut largement le coût.
- **Adoptez une routine.** Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour, même la fin de semaine. Si vous travaillez dans un pays chaud où les gens combattent la chaleur en prenant une sieste l'après-midi et en travaillant jusqu'au soir, faites la même chose, mais respectez votre horaire de sommeil.
- **Ne mangez pas un repas copieux ou des aliments gras, épicés ou sucrés juste avant le coucher.** Dans certaines cultures, les gens préfèrent souper tard le soir, mais si vous avez du mal à dormir, il peut être préférable de continuer de souper plus tôt et, si nécessaire, de prendre une légère collation douce au goût avant de vous coucher.
- **Gérer votre stress d'une manière saine.** Penser à vos problèmes lorsque vous êtes au lit vous mènera tout droit vers l'insomnie. Essayez plutôt de pratiquer la méditation, la respiration profonde, le yoga ou le tai-chi.
- **Imposez-vous un rituel du coucher qui indique à votre esprit qu'il est temps de dormir.** Rendez ce rituel agréable : prenez un bain chaud, méditez, écoutez de la musique douce ou lisez quelques pages d'un livre. C'est également une bonne idée de baisser l'éclairage dans votre maison à mesure que l'heure d'aller au lit approche.
- **Évitez la caféine** (café, thé, boissons gazeuses, chocolat) de six à huit heures avant d'aller vous coucher. La caféine est un stimulant qui reste dans l'organisme pendant des heures.
- **Évitez la nicotine** (par exemple, la cigarette et les autres produits du tabac), car elle est aussi un stimulant, et en consommer trop près de l'heure du coucher peut entraîner un sommeil de mauvaise qualité. Les fumeurs éprouvent des symptômes de sevrage lorsqu'ils dorment, ce qui peut perturber davantage leur sommeil.
- **Ne buvez pas d'alcool avant de vous coucher.** Plusieurs personnes pensent que l'alcool a un effet sédatif et se permettent de prendre un petit verre pour mieux dormir, mais l'alcool a plutôt l'effet contraire.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le sommeil et savoir comment intégrer cette composante importante dans un mode de vie sain, que ce soit à la maison ou à l'étranger, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés expatriés (PAEE). Vous trouverez les coordonnées dans votre brochure du PAEE, ou vous pouvez communiquer avec un téléphoniste local et demander de faire un appel à frais virés au Canada au 905 886-3605. Vous serez alors mis en communication avec notre centre d'accès aux services où un représentant vous aidera à trouver un service de soutien près de votre lieu de résidence.