

## Le sommeil pour une santé sans pareil

Enviez-vous vos collègues de travail qui fonctionnent avec quatre heures de sommeil? Pensez-vous que vous pourriez vous en sortir avec moins de sommeil? Vous sentez-vous coupable de dormir plus de huit heures? Si oui, vous n'êtes pas seul. Être toujours occupé semble être le mot d'ordre dans notre société d'aujourd'hui – et ceux qui sont toujours actifs sont vénérés. Toutefois, quoique populaire, cette tendance est non productive – en fait, le manque de sommeil diminue la productivité et détruit le bien-être.

À titre de spécialiste de soins de santé préventifs, Dr. Lajoie croit que le sommeil est une composante fondamentale, souvent négligée, d'un mode de vie orienté vers le bien-être. Malheureusement, la moyenne des heures de sommeil a chuté de neuf heures en 1910 à sept heures et demie en 1975. Aujourd'hui, les chercheurs disent que la plupart des gens dorment encore moins longtemps.

Ne vous laissez pas entraîner dans ce manque de respect de la société pour le marchand de sable. Poursuivez votre lecture pour découvrir comment le manque de sommeil peut affecter votre santé et promettez-vous de passer plus de temps aux pays des rêves.

### Hibernez votre mal de tête

Le mal de tête est un des problèmes de santé les plus courants. Les chiropraticiens s'efforcent de libérer leurs patients de cette condition aggravante. C'est pourquoi Dr. Lajoie accorde beaucoup d'importance à ce que les patients dorment suffisamment parce que même un léger manque de sommeil est lié avec un risque accru de maux de tête (Cephalalgia 1990; 10(4):157-60).

Le manque de sommeil peut provoquer des maux de tête chez les personnes de tous âges incluant les jeunes. Selon un rapport, un sérieux manque de sommeil était un des facteurs importants chez la moitié de tous les enfants souffrant de maux de tête chroniques traités à une clinique neurologique (Ned Tijdschr Geneesk 1999 18; 143:1897- 900).

### Prenez garde à la somnolence

Les personnes qui jamais ne "boiraient et prendraient le volant" font peut-être quelque chose d'aussi dangereux: conduire lorsqu'on manque de sommeil (Human Factors

1999; 41:118-28). Au total, les conducteurs somnolents causent 1% à 3% des accidents automobile. Contrairement à la croyance populaire, 96% de ces collisions impliquent les conducteurs d'automobiles alors que seulement 3% impliquent les conducteurs de camions lourds (Journal of the American Medical Association 1998 17:279:1908-13).

Les chiropraticiens comme Dr. Lajoie s'occupent souvent des personnes victimes d'accidents automobile liés au sommeil. Heureusement, on peut prévenir ce genre d'accident en évitant de conduire lorsqu'on s'endort et en s'arrêtant immédiatement lorsqu'on se sent fatigué. Qu'en est-il des ces populaires "remèdes" pour éviter le sommeil au volant comme boire du café, baisser le vitre de la portière ou monter le volume de la radio? La recherche démontre que ces tactiques peuvent vous garder alerte sur une courte période de temps mais ne préviendront pas la somnolence sur une longue période.

Il n'est pas nécessaire d'être au volant pour être à risque. Les études démontrent également que le manque de sommeil est un

facteur de risque pour les blessures telles que les chutes et les brûlures (Academic Emergency Medicine 1999; 6:1134-40).

### Perdez la maladie en rêveries

Le manque de sommeil augmente aussi le risque de développer plusieurs types de maladies. Premièrement, le manque de sommeil affecte le système immunitaire, laissant le corps vulnérable aux infections et autres maladies. Par exemple, le sang des personnes qui manquent de sommeil contient moins de globules blancs qui combattent les maladies comparé au sang des personnes bien reposées. Deuxièmement, les scientifiques soutiennent que le manque de sommeil conduit aussi à des problèmes de santé en accélérant le processus de vieillissement.

"Nous avons trouvé que les changements métaboliques et endocriniens résultant d'un manque de sommeil significatif simulent plusieurs marques du vieillissement," a dit Eve Van Cauter, PhD, professeure de médecine à l'Université de Chicago et directrice d'une récente étude sur les effets du manque de sommeil. "Nous suspectons que le manque de sommeil chronique peut non seulement accélérer le début mais peut aussi augmenter la gravité des problèmes liés à l'âge tels que le diabète, l'hypertension, l'obésité et la perte de mémoire" (Lancet 1999; 354:1435-9).

### "Dodos" pour une glycémie constante

"Dépendance aux hydrates de carbone" est la toute dernière phrase à la mode chez les personnes à la diète. Des milliers sont convaincues qu'elles ont une "dépendance aux hydrates de carbone et doivent remplacer les aliments riches en glucides par des aliments riches en protéines et matières grasses. Alors qu'il est avantageux d'éviter plusieurs aliments glucidiques tels que les bonbons et le pain blanc, d'autres aliments tels les grains entiers, les fruits et légumes regorgent de précieux nutriments qui combattent la maladie. S'abstenir d'une abondante variété de grains entiers et de produits à grains entiers augmente les

possibilités de plusieurs problèmes incluant le cancer et les maladies cardiaques chez une personne à la diète.

Plusieurs personnes à la diète ne réalisent pas que ce qu'elles perçoivent comme une dépendance aux hydrates de carbone est peut-être en fait un manque de sommeil. Les toutes dernières études scientifiques révèlent que le manque de sommeil peut générer d'importantes modifications du métabolisme des hydrates de carbone causant d'énormes fluctuations du taux glycémique associées à la soi-disant "dépendance aux hydrates de carbone."

Par exemple, une récente enquête s'est intéressé à l'influence du manque de sommeil chez 11 jeunes hommes en santé. Réduire de huit à quatre heures de sommeil par nuit a initié d'énormes modifications du taux glycémique et d'insuline – changements qui ressemblaient aux effets de l'âge avancé ou du début de diabète – après moins d'une semaine. Lorsqu'ils ont été évalués au plus fort de leur manque de sommeil, les sujets ont eu besoin de 40% plus de temps que la normale pour régulariser leur taux glycémique à la suite d'un repas riche en hydrates de carbone (Lancet 1999; 354:1435-9).

### Laissez Morphée endormir votre humeur

Rattraper le sommeil gardera non seulement votre corps sain mais il vous gardera aussi joyeux. Les troubles d'humeur sont parmi les ramifications les plus courantes du manque de sommeil. Le manque de sommeil modifie les taux d'hormones indispensables au bien-être mental tels que la mélatonine, la serotonine et le cortisol. Une interruption chronique de production

de ces hormones peut initier des maladies mentales incluant la dépression et l'anxiété.

D'une manière tout aussi alarmante, le manque de sommeil déclenche aussi un faux sens de confiance chez les personnes qui manquent de sommeil. Une étude a comparé la fonction cognitive de 44 étudiants de niveau collégial après une nuit de huit heures de sommeil ou une nuit privée de sommeil. Les étudiants qui n'avaient pas dormi ont très mal réussi les tests de fonction intellectuelle comparé avec leurs pairs bien reposés. Toutefois, les participants somnolents ont obtenu des résultats plus élevés que les sujets contrôles au point de vue de leurs concentration et de leurs efforts, indiquant que les individus fatigués ignorent les effets que le manque de sommeil exercent sur leurs fonctions mentales (Journal of American College Health 1997; 46:121-6).

### Combien de sommeil avez-vous besoin?

Bien que chaque personne ait sa propre "horloge biologique", les experts s'entendent pour dire que la plupart des adultes ont besoin de huit à neuf heures de sommeil par 24 heures. Chez certains, il est préférable de dormir la nuit. D'autres rythmes circadiens demandent de diviser les périodes de sommeil entre la nuit et des siestes. La clé est d'être à l'écoute de votre corps. Faites un effort pour noter quel cycle de sommeil vous procure le repos et la vivacité nécessaires. Lorsque vous aurez compris votre "horloge biologique", efforcez-vous de maintenir ce cycle de sommeil même les fins de semaine. La recherche prouve que la régularité est ce qui compte le plus pour prévenir la fatigue et l'insomnie (Lancet 1999; 354:1435-9).

### Trouvez l'équilibre avec la chiropratique

La chiropratique repose sur la philosophie que le corps fonctionne comme un tout plutôt qu'un système de parties isolées. Par conséquent, les chiropraticiens aident les patients à créer l'équilibre dans leurs corps et leurs vies. Le sommeil est une composante fondamentale de cette approche révolutionnaire – tout comme l'exercice, la nutrition et la réduction du stress.

Une bonne posture et une colonne vertébrale en santé sont un autre aspect du mode de vie orienté vers le bien-être recommandé par les chiropraticiens. Les chiropraticiens sont des spécialistes pour détecter les endroits dysfonctionnels dans la colonne vertébrale appelés subluxations vertébrales. Cette condition – liée à plusieurs désordres incluant les maux de tête, les maux de dos, le syndrome du canal carpien, les vertiges et les maux d'oreille – est caractérisé par des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Les chiropraticiens corrigent les subluxations vertébrales par des manoeuvres sûres et efficaces appelées ajustements chiropratiques. Engagez-vous à créer l'équilibre dans votre colonne vertébrale, votre corps et votre vie. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour un examen clinique chiropratique.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
téléc. : (418) 650-1545