

Conseils sur le mode de vie sain



Édition 12-01/11

L'exercice et le sommeil

Vous voulez être productif, avoir l'esprit vif, être bien équilibré et plein d'énergie, et ce, tout au long de la journée?

La quantité de sommeil au cours de la nuit et sa qualité ont une grande incidence sur votre état d'esprit pendant la journée. Nous savons tous à quel point il est important d'avoir huit heures de sommeil par jour. En plus du nombre d'heures, il importe toutefois de s'assurer que ce sommeil soit de bonne qualité. Un bon sommeil est une fonction importante bénéfique au corps et à l'esprit.

Bonne nouvelle : la clé pour une bonne nuit de sommeil est toute simple, de l'exercice. Les résultats de récentes études indiquent qu'une quantité modérée d'exercice est importantes pour améliorer la quantité et la qualité du sommeil. Une mesure non pharmacologique, l'exercice demeure une des formes les plus recommandées de traitement contre les troubles du sommeil¹. Toutes les formes d'activité physique, y compris l'exercice cardiovasculaire, l'entraînement de la force et de la souplesse peuvent être bénéfiques et favoriser un sommeil prolongé et apaisant¹.

Les conseils suivants à propos de



l'exercice vous aideront à maximiser vos nuits et serviront de base sur quoi commencer une journée saine.

de force suffit à vous aider à améliorer la qualité et la quantité de sommeil¹.

- N'en faites pas trop! L'exercice modéré est suffisant pour vous aider à mieux dormir la nuit. Après une journée fatigante au travail, vous n'avez pas besoin de vous convaincre d'aller au gymnase ou de courir un marathon. Une séance de 30 minutes de marche rapide ou d'exercice
- Ne faites pas de l'exercice tout juste avant l'heure du coucher. Assurez-vous que votre séance d'entraînement soit terminée au moins deux ou trois heures avant l'heure du coucher de manière à donner suffisamment de temps à votre corps pour récupérer.



Présenté par ParticipACTION en collaboration avec l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.





- Établissez une routine d'exercice. S'adonner à des séances d'exercice modéré à vigoureux pendant au moins 150 minutes par semaine est essentiel pour la santé et pour maintenir une bonne qualité de sommeil.
- Ouvrez la porte au changement! En plus de l'exercice cardiovasculaire, l'entraînement de la force et de la souplesse est également important pour favoriser un bon sommeil. Essayez les poids et haltères, le yoga ou le programme Pilates. L'entraînement de la force est essentiel pour vous aider à bâtir la musculature nécessaire à votre corps pour supporter les activités quotidiennes. En plus d'améliorer la souplesse dans l'ensemble, le yoga et la méthode Pilates peuvent vous aider à apprendre à mieux respirer, à relaxer et à vous sentir équilibré tout au long de la journée.
- Si vous croyez que vous n'avez pas suffisamment de temps pour une séance d'entraînement complète de 30 à 40 minutes, faites de petites périodes d'exercice au cours de la journée. Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, stationnez votre voiture plus loin de la porte ou encore, marchez ou prenez le

vélo pour vous rendre au travail. De plus petites périodes d'exercice pendant la journée peuvent vous aider à atteindre la quantité recommandée d'activité physique par jour.

Commencez la journée du bon pied après une bonne nuit de sommeil. En plus des bienfaits pour votre santé globale, une routine régulière d'exercice vous aidera à favoriser et à optimiser la qualité et la quantité de sommeil de chacune de vos nuits.

Références

¹ Buman, M.P. et King, A.C., « Exercise as a Treatment to Enhance Sleep », *Am. J Lifestyle Med*, vol. 4, n° 6, pp 500-514, 2010. (en anglais seulement)

² Gerber, M., Brand, S., Hoslboer-Trachsler, E., et Puhse, U., « Fitness and Exercise as Correlates of Sleep Complaints: Is It All in Our Minds? », *Med. Sci. Sports Exerc.*, vol. 42, n° 5, pp 893-901, 2010. (en anglais seulement)

