

# Parcours 40

*Un parcours de transformation à destination de tous*

Numéro 31  
06 Avril 2022

Cher lecteur,

La journée s'estompe peu à peu avec le coucher du soleil. Elle n'ira nulle part sans avoir au moins lancé les dés d'un nouvel défi ; le défi de faire mieux que la journée précédente. Les clés pour la réalisation des objectifs relatifs au défi se trouvent à plusieurs niveaux. Au niveau de nos exigences à demeurer opérationnelles, nous nous habituons à faire des rattrapages dans le temps en sacrifiant cet élément fondamental et si cher à notre équilibre physique et moral : **le sommeil**

Nombreux sont ceux qui en sous-estiment l'importance et méconnaissent les effets négatifs liés à un manque de sommeil. Pourtant, une nuit trop courte est plus préjudiciable que vous ne le pensez. Un manque de sommeil entraîne en effet une perte de la concentration, nuit à votre efficacité et augmente le risque de tomber malade. Outre se laver les mains, il existe un autre moyen de renforcer son système immunitaire : **passer une bonne nuit de sommeil.**

Selon Ariana Huffington, **« nous traversons une grave crise de privation, dont les effets sont dévastateurs sur notre santé physique et morale, notre épanouissement, nos capacités de travail, nos décisions, nos relations sociales, et même nos amours »**.

Une enquête réalisée pour l'émission *Today* de la chaîne NBC révèle, parmi les effets secondaires d'une carence en sommeil, des difficultés de concentration (29%), une perte d'intérêt pour les passe-temps et les activités de loisirs (19%), la tendance à s'endormir à des moments inappropriés de la journée (16%), l'irritabilité ou des comportements inappropriés avec les enfants ou les conjoints (16%) et des comportements inappropriés au travail (13%). En résumé **« Tous les aspects de votre personne, toutes vos capacités sont dégradés, détériorés, quand vous manquez de sommeil »** déclare Mark Rosekind.

En outre, les travailleurs non reposés sont plus susceptibles d'avoir un accident du travail. Le Dr. Inge Declercq explique : **« Et cela peut avoir des conséquences fâcheuses, voire graves : manque d'énergie, manque d'attention et de concentration, troubles de la mémoire, perturbation de la capacité à prendre des décisions »**.

Vous voulez tirer le maximum de votre nuit ? Veillez dans ce cas à avoir un rythme de sommeil régulier. Essayez donc d'aller vous coucher tous les soirs à peu près à la même heure et de vous lever à une heure fixe. Avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil est important, mais la qualité de ce dernier est également essentielle.

Le sommeil est essentiel à la mémoire, à l'attention et à la prise de décisions. Il permet d'évacuer la fatigue physique et nerveuse de la journée. Les muscles se détendent, la tension sur la colonne vertébrale diminue, la température baisse ainsi que les fréquences cardiaque et respiratoire.

Le sommeil est tout aussi essentiel à notre survie. Comme le remarque Erin Hanlon : « **Le besoin de dormir est si puissant qu'il supplantera celui de manger. Votre cerveau se mettra en sommeil, malgré tous vos efforts conscients pour l'en empêcher.** » Il ne faut donc pas le raccourcir ou le suspendre au risque de ne pas être efficace et de s'attirer des maladies que l'on pourrait éviter. Quelques conseils :

- Manger léger notamment le soir
- Avoir une heure régulière pour dormir
- Dormir entre 7 et 9 heures de temps
- Ne pas mettre le cerveau en éveil: Eviter les écrans lumineux
- Se protéger du bruit et des lumières, notamment provenant de nos téléphones
- Eviter alcool, tabac avant d'aller au lit
- Aérer suffisamment la chambre
- Faire une consultation en cas d'anomalie grave du sommeil (ronflement, apnée du sommeil)

A demain,

Désiré et Raymond

#### Micro-action du jour :

#### Pour avoir une bonne nuit de sommeil

Je décide de :

Je décide d'arrêter de :

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....