

Sommeil et contrôle de poids!

Vous avez commencé à prêter une attention particulière à votre alimentation et à rechercher des façons d'être plus actif et d'intégrer l'activité physique à vos activités quotidiennes. **Tout changement, qu'il soit petit ou grand, peut vous aider dans votre programme de prise en charge du poids.** Nous savons tous que le fait de bien manger et de mener une vie active peut aider au contrôle du poids... mais saviez-vous que boire assez d'eau et dormir suffisamment peut aussi aider?



Profitez de vos Zzz...

Le sommeil – que ce soit trop ou pas assez – peut nuire à un plan de contrôle du poids. Dormez-vous trop ou pas assez?

Répondez à ce court questionnaire pour vérifier vos connaissances sur le sommeil.

1. Pendant le sommeil, le corps et l'esprit cessent de fonctionner pour se détendre et refaire le plein d'énergie.
☐ Vrai ☐ Faux
2. Le corps s'adapte facilement aux changements d'horaire comme le travail par quarts ou le déplacement d'un fuseau horaire à un autre.
☐ Vrai ☐ Faux
3. L'inquiétude est la cause principale de l'insomnie.
☐ Vrai ☐ Faux
4. En vieillissant, les personnes ont besoin de moins de sommeil.
☐ Vrai ☐ Faux



La réponse à toutes ces questions est «faux».

1. C'est vrai que le corps se repose et refait le plein d'énergie, par contre, le sommeil est un état actif très important.
2. Le corps n'est pas aussi adaptable que nous l'aimerions! Notre horloge biologique est programmée pour que nous dormions la nuit et soyons éveillés le jour, par conséquent, les personnes qui travaillent par quarts vont à l'encontre de leur propre corps. Des astuces comme dormir avec des rideaux opaques le jour et disposer d'un bon éclairage la nuit peuvent aider.
3. L'insomnie peut être causée par de nombreux facteurs, notamment le stress.
4. Ce mythe est assez répandu. En fait, les personnes n'ont pas *besoin* de moins sommeil en vieillissant, mais elles *dorment* souvent moins longtemps. C'est vrai qu'elles peuvent se réveiller et être dérangées plus facilement, mais la quantité de sommeil nécessaire ne diminue pas.

De combien d'heures de sommeil ai-je besoin?

La quantité de sommeil dont un adulte a besoin dépend de nombreux facteurs, notamment de la qualité du sommeil. La moyenne recommandée est comprise entre 7,5 et 8,5 heures par nuit, mais la qualité du sommeil est cruciale – par exemple, si vous passez 8 heures à bouger et à tourner et qu'une autre personne dort comme une bûche pendant 6 heures, la durée ne reflète pas véritablement un bon sommeil.

Qu'est-ce que la qualité du sommeil?

Le sommeil comporte différents stades :



Endormissement



Léger



Profond



Très profond

Ensemble, tous ces stades sont équivalents à un cycle de sommeil, qui dure environ 90 minutes. Idéalement, chaque personne connaît plusieurs cycles continus par nuit. Chaque cycle a différents objectifs et fonctions, mais les stades qui seraient liés au contrôle du poids sont les stades iii et iv : le sommeil profond et très profond.

Comment le sommeil peut m'aider à contrôler mon poids?

Cela pourrait être le fait des hormones! Le sommeil profond permet non seulement de détendre vos muscles; mais c'est aussi le moment où certaines hormones sont régulées dans le corps. Deux de ces hormones – la leptine et la ghreline – jouent un rôle dans le poids parce qu'elles contrôlent la sensation de satiété. La satiété traduit comment on se sent rassasié.

- Leptine : Vous donne le sentiment d'être rassasié, ou sensation de satiété.
- Ghreline : Vous donne la sensation de faim.

Trop ou pas assez de sommeil rompt l'équilibre de ces hormones, ce qui peut avoir des répercussions tout au long de votre journée en vous donnant l'impression d'avoir tout le temps faim et en vous amenant ainsi à trop manger.



Que puis-je faire?

Bien dormir ne semble pas compliqué – pourtant avoir un sommeil réparateur suffisant n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire! Voici quelques conseils pour adopter de meilleures habitudes de sommeil :

Quand?

- **Suivez un horaire régulier.** Essayez de vous coucher à une certaine heure et commencez à vous préparer à l'avance pour vous permettre de vous détendre. Mettez de côté votre téléphone cellulaire et votre ordinateur une heure avant. Lisez un livre ou faites des exercices de respiration ou de relaxation (beaucoup sont accessibles en ligne).

Pourquoi?

- **Le sommeil complète d'autres bonnes habitudes de vie** et va de pair avec l'hydratation, le souci d'une saine alimentation et l'accroissement de l'activité physique, comme outils pour aider au contrôle du poids.

Où?

- **Veillez à vous *coucher* à une heure régulière** plutôt que de vous endormir sur le *canapé*. Ces indices habitueront votre corps et votre esprit à se préparer au sommeil!

Comment?

- **Créez votre recette personnelle du succès!** Gardez votre chambre à coucher dans l'obscurité et à une température fraîche pour favoriser un meilleur sommeil. Éteignez vos appareils électroniques une heure avant d'aller au lit et adonnez-vous plutôt à quelque chose de relaxant.



Changement de mentalité



D'ici

«J'ai coutume de tomber endormi sur le canapé, alors je reste là.»

à là

«Il est commode de tomber endormi sur le canapé, mais je dors mieux dans mon lit. Je vais essayer de dormir dans mon lit pendant quelques semaines pour voir si je me sens plus reposé!»

Comment faire pour s'y rendre :

Il existe de nombreux exercices de méditation et de relaxation en ligne pour vous aider à vous détendre et à vous assoupir. Ce sont souvent nos mauvaises habitudes de sommeil qui nous empêchent de profiter de nos Zzz!

Parlez à votre professionnel de la santé ou à un conseiller du **programme Soutien CONTRAVE** pour vous aider à vous remettre sur la bonne voie!



Matière à réflexion

Faire des choix santé sur le moment et la manière dont vous vous préparez à dormir peut jouer un rôle dans votre programme de prise en charge du poids. En étant bien reposé et en pleine forme, vous aurez l'énergie nécessaire pour maintenir votre niveau d'activité et l'équilibre de votre apport alimentaire. Y a-t-il autre chose que vous pourriez faire pour créer un sanctuaire dédié au sommeil dans votre chambre? Certaines personnes apprécient un bruit de fond pour étouffer les bruits susceptibles de les réveiller la nuit. D'autres aiment des draps en flanelle confortables ou des draps frais en coton. Donnez-vous les outils dont vous avez besoin pour bien dormir.



Avantages

Je rattrape mon travail en retard la nuit au lieu de perdre des heures à dormir.



Inconvénient

Ne pas dormir peut vous amener à manger plus et à avoir moins d'énergie. Cela ne fait que vous empêcher d'atteindre les objectifs que vous avez établis avec votre professionnel de la santé.



En faisant du sommeil une habitude saine plutôt qu'une corvée, vous mettez toutes les chances de votre côté pour avoir une bonne nuit de sommeil.

Et n'oubliez pas, en tout temps, si vous avez des questions sur votre traitement à l'aide de **CONTRAVE** et aimeriez parler à une infirmière-conseil, appelez au **1-855-CNTRAVE (1-855-268-7283)** de 8h à 20h, du lundi au vendredi HNE.

CONTRAVE est un médicament sur ordonnance qui est indiqué pour la gestion du poids :

- chez les patients atteints d'obésité ou;
- chez les patients en surpoids en présence d'au moins une affection médicale liée au surpoids (p. ex., de l'hypertension contrôlée, sous traitement, un diabète de type 2 ou une grande quantité de lipides (cholestérol ou autres types de gras) dans le sang).

CONTRAVE devrait être pris avec un régime alimentaire réduit en calories et une augmentation de l'activité physique.

Vous devez utiliser **CONTRAVE** exactement comme le prescrit votre professionnel de la santé.

Veuillez consulter le **Feuillelet de renseignements** pour les patients sur les médicaments contenu dans l'emballage du produit pour obtenir d'importants renseignements sur l'innocuité.