

Questionnaire sur le sommeil



1. Combien d'Américains manquent de sommeil de façon chronique?
 - a. 80%
 - b. 71%
 - c. 55%
 - d. 42%
2. Quel est le pourcentage d'enfants aux USA qui souffrent de problèmes de sommeil?
 - a. 27%
 - b. 25%
 - c. 17%
 - d. 11%
3. Quelles maladies sont reliées au manque de sommeil?
 - a. Diabètes
 - b. Obésité
 - c. Cardiaques
 - d. Tout ce qui précède.
4. Quel pourcentage d'Américains souffre d'insomnie au moins une nuit par semaine?
 - a. 45%
 - b. 32%
 - c. 23%
 - d. 19%
5. Combien d'accidents de la circulation sont causés par des chauffeurs s'endormant au volant?
 - a. 100,000
 - b. 80,000
 - c. 56,000
 - d. 43,000

Responses: 1) a. 80%, 2) a. 27%, 3) d. Tout ce qui précède, 4) b. 32%, 5) b. 80,000

Distribué par: Northern California Conference. *Directeur:* Gordon Botting
Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams
Coordinateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson

Santé Illimitée



Mai 2007
Volume 1, Numéro 2

Vos enfants et le sommeil!

Fred G. Hardinge, DrPH, RD, CHES, FADA

Nous vivons aujourd'hui dans une société qui n'accorde aucune valeur à l'importance du repos et du sommeil. Pour beaucoup de gens le sommeil est considéré comme une perte de temps, et, au mieux, une option. Cette attitude touche tous les groupes d'âge dans la société!

Vous priver vous-même de sommeil c'est tout comme vous priver de nourriture. Si nous mangeons moins de calories que ce qu'il nous faut quotidiennement, nous perdrons lentement du poids parce que les effets sont cumulatifs. De la même façon, quand nous nous privons de sommeil, nous accumulons, au cours du temps, le montant total de nos pertes de sommeil. Si vous perdez chaque nuit une heure de sommeil pendant une semaine, à la fin de la semaine vous aurez un déficit de 7 heures de sommeil ce qui est, à peu près, l'équivalent de la perte d'une nuit de sommeil.

Ce qui est surprenant pour bien des gens c'est qu'un déficit de 3 à 8 heures de sommeil a des effets notoires sur les capacités mentales et physiques! Des recherches sur des cyclistes français qui n'avaient perdu que 3 heures de sommeil, ont montré qu'ils se fatiguaient plus vite que quand ils étaient bien reposés! Les preuves continuent de s'accumuler indiquant qu'une perte de sommeil, même relativement petite, affaiblit le système immunitaire et nous rend plus susceptibles de succomber aux maladies et aux infections.

Les enfants sont à haut risque

Une épidémie de nuits sans sommeil a de graves conséquences sur les enfants de notre pays – et sur leur capacité à apprendre et à faire face aux défis de la vie. Un sondage récent de la Fondation Nationale pour le sommeil indique qu'une majorité d'enfants disent être endormis pendant la journée, et 15 pour cent d'entre eux admettent s'endormir pendant les classes! Ce problème frappe les adolescents particulièrement fort, mais la racine plonge plus tôt dans leur vie.



Il y a vingt ou trente ans, la plupart des adolescents étaient alertes et pleins d'énergie tout au long de la journée, mais maintenant ils s'endorment en classe. La privation de sommeil n'est pas limitée aux parents surchargés et « sur-stressés ». Pourquoi? Il est certainement clair que la tentation de l'Internet, de la Télé, l'accroissement des obligations sociales, les travaux après l'école et les pressions académiques, contribuent tous à ce problème grandissant.

La capacité à apprendre de nouvelles informations et l'instabilité émotionnelle sont des résultats certains de la privation de sommeil. Un bon nombre d'études démontrent que le manque de sommeil freine gravement la capacité à comprendre et à retenir des informations et la créativité tant chez les adultes que chez les jeunes. Une étude portant sur des élèves de niveau collégial a montré qu'avoir deux heures de sommeil de qualité avant minuit maximise les capacités à retenir une information nouvellement apprise.

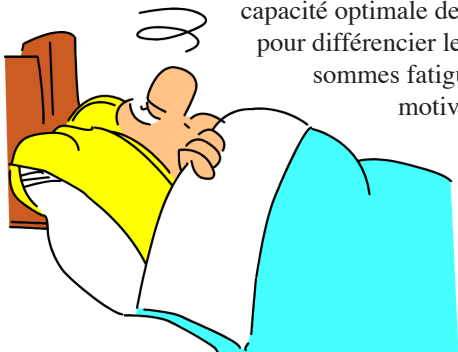
Certains experts suggèrent que de nombreux enfants diagnostiqués comme souffrant de désordre d'attention, souffrent en fait, de privation de sommeil. Les parents ont depuis longtemps reconnu le fait que lorsque leurs enfants, normalement en bonne santé, manquent de sommeil, la durée de leurs périodes d'attention diminuent, qu'ils deviennent plus instables émotionnellement, et qu'ils peuvent aussi devenir hyperactifs.

Cela a aussi un impact sur notre vie spirituelle

En tant que parents chrétiens, nous désirons pour nos enfants, non seulement l'excellence académique, mais aussi l'excellence dans le développement de leur caractère et de leur vie spirituelle. Bien que ce soit difficile à étudier, il est important d'être conscient de l'impact de la privation de sommeil sur ces aspects vitaux de la croissance! **Réfléchissez à ce conseil:**

« Tout ce qui diminue la vigueur corporelle affaiblit également l'esprit et lui enlève la possibilité de distinguer le bien du mal. La volonté de faire le bien s'en trouve donc amoindrie et nous avons moins de force de volonté pour faire ce que nous savons être droit. » **Les Parables, 301.** (Traduction plus proche de l'anglais)

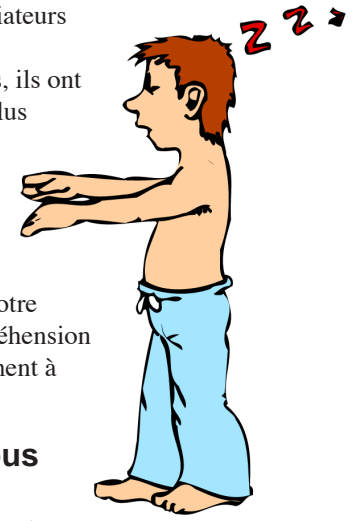
Etre fatigué a certainement un impact plus important sur nos vies spirituelles que sur nos activités quotidiennes ordinaires. La capacité optimale de prendre des décisions est nécessaire pour différencier le bien du mal. Pourtant, quand nous sommes fatigués nous sommes même moins motivés et avons moins de volonté pour agir selon ce que nous savons être correct. Nous tombons donc plus facilement dans la tentation. Souvenez-vous, pendant des siècles, la privation de sommeil a été l'élément le plus efficace du lavage de cerveau, et il est même



utilisé volontairement aujourd'hui par les négociateurs syndicaux et sur les otages.

Quand les humains de tout âge sont fatigués, ils ont moins de contrôle d'eux-mêmes et deviennent plus susceptibles de succomber à la tentation. Même le désir de faire le bien est affaibli par la fatigue.

L'étude de la Bible est la prière est la ligne de vie du Chrétien. Le Diable sait que s'il peut faire en sorte que nous restions fatigués, même dans les bonnes activités de la vie, il affaiblira notre capacité et notre intérêt dans l'étude et la compréhension de la Bible, ce qui affaiblira aussi notre engagement à communiquer avec Dieu par la prière.



De combien de sommeil avons-nous besoin?

La majorité des chercheurs sur le sommeil sont d'accord pour dire que les humains peuvent "s'arranger" avec 7 heures de sommeil par nuit. Mais combien d'entre nous veulent se contenter simplement d'un « arrangement » dans la vie? L'évidence est forte que pour une performance maximum dans tous les domaines de notre vie, nous avons besoin entre 8 et 9 heures de sommeil par nuit. Nos adolescents étudiants ont besoin d'un peu plus pour maximiser leurs capacités d'apprendre et de mémoriser. De toute évidence, avoir ces montants de sommeil va exiger des choix attentifs et de la discipline personnelle.

Souvenez-vous...

Il y a des récompenses significatives pour le fait d'avoir suffisamment de repos: un enfant reposé en fera beaucoup plus en moins de temps et le fera mieux, plus efficacement et joyeusement! **Et les papas et les mamans aussi!**

Le fond de Dr. Hardinge's inclut pastoring, enseignement d'universitaire, éducation sanitaire de la communauté, formation et consultation de corporation, gestion et consultation privée de santé. Actuel, Dr. Hardinge est le directeur des It is Written

Liberté à l'amour

Conférence de Penchants
12-15 Juillet 2007
à l'université d'Andrews

800-732-7587 • www.plusline.org/events.php