

Le sommeil : une Journée nationale dédiée !

Publié le 31/03/2018

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Cette année, la Journée du Sommeil a eu lieu le 16 mars. Pour cette 18ème édition, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a choisi pour thème : « Ouvre l'œil sur ton sommeil ». L'occasion de s'interroger sur l'évolution de nos habitudes de vie, plus particulièrement celles des jeunes de la tranche d'âge 15-24 ans et de leur impact sur le sommeil.

La dette de sommeil

L'enquête INSV/MGEN 2018 montre que **le temps de sommeil réel des jeunes en semaine est trop court par rapport à leurs besoins**. Si un tiers dort 8 heures et plus, d'autres ne sont pas logés à la même enseigne :

- 47 % dorment de 6 à 8 heures.
- 20 % ne s'assoupissent que 6 heures ou moins.

Ainsi, la dette de sommeil des jeunes représente 1h10 par nuit en moyenne. Or, **le sommeil est un besoin vital, essentiel au bon fonctionnement de l'organisme**. Indispensable à la croissance, au développement cellulaire et à la préservation des capacités cognitives notamment (apprentissage, mémorisation), le sommeil joue également un rôle clé dans la préservation de notre bien-être.

La relation aux écrans

Autre chiffre clé de l'enquête INSV/MGEN : **plus de 8 jeunes sur 10 passent en moyenne 1h08, essentiellement sur écrans, avant d'éteindre la lumière**. L'usage excessif des nouvelles technologies n'est pas sans conséquences sur le sommeil.

La lumière vive des écrans dérègle la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil) et retarde l'endormissement. La mauvaise utilisation des nouvelles technologies par les Français **impacte donc la durée et la qualité de leurs nuits**.

Truc et astuce :

De plus en plus d'appareils électroniques sont aujourd'hui équipés de nouvelles fonctionnalités permettant d'atténuer les effets néfastes de la lumière bleue. Pour cela, il suffit d'activer ou de programmer le mode nuit de son smartphone ou de sa tablette.

Le manque d'activité physique en plein air

L'activité physique favorise et améliore la qualité du sommeil si elle est pratiquée avant 20h, de manière régulière, c'est-à-dire pendant 30 minutes plusieurs jours par semaine et si possible à la lumière du jour. Malheureusement, plus d'1 jeune sur 3 ne pratique aucune activité physique régulière et ne profite donc pas de ses nombreux bienfaits.

Des compléments alimentaires peuvent être une aide précieuse pour favoriser l'endormissement. Optez pour les bienfaits des plantes pour retrouver un sommeil de qualité !

Découvrez notre produit [SOMNUSIA](#) !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir¹.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

Le sommeil, des changements significatifs dès 50 ans

05/11/2020

3 minutes de lecture

Au cours de la vie, le rythme veille-sommeil évolue et la structure interne du sommeil se modifie.

[Lire la suite](#)