

Bien dormi ?

Dans un article du Monde de Janvier 2019, une enquête réalisée en 2018 a montré que plus d'un étudiant sur 2 avait des problèmes de sommeil, les filles beaucoup plus que les garçons & particulièrement avant la période des examens...

- **Une dette de sommeil (avec moins de 6 heures par nuit) augmente le stress et fait baisser la concentration ainsi que la satisfaction générale du petit dormeur !**

Quand on mène de front ses études, sa vie personnelle et affective et son travail (à l'hôpital), le sommeil peut devenir la variable d'ajustement pour gagner du temps, constate Sylvie Royant-Parola, présidente du réseau Morphée.



Une durée plus courte de sommeil (moins de 7 heures) est corrélée à des volumes plus petits de matière grise dans les 3 zones du cerveau (cortex frontal, cortex cingulaire et précuneus) impliquées dans l'attention, la concentration et la capacité à réaliser des tâches simultanées.

- Cela joue aussi sur l'humeur et peut aboutir à de **l'anxiété ou de la dépression**

De plus un **mauvais sommeil augmente la ghréline qui stimule l'appétit** et diminue la leptine qui régule la satiété et le stockage des graisses pouvant aboutir à une **surcharge pondérale**.

A l'inverse la pratique d'un sport, si on évite de le faire le soir, augmente le temps de sommeil et facilite l'endormissement.

