

Faire de l'exercice pour mieux dormir: Des étapes simples pour des nuits reposantes

Une bonne nuit de sommeil étant de plus en plus difficile à obtenir dans nos vies occupées, il est important de trouver des moyens efficaces pour l'améliorer et l'exercice physique pourrait être la solution! Une étude de 1997 publiée dans le journal *Journal of the American Medical Association* a prouvé scientifiquement que l'exercice régulier est un traitement efficace pour améliorer notre sommeil.

L'étude a inclus 43 patients âgés de 50 à 76 ans qui ne faisaient pas régulièrement de l'exercice et qui souffraient de troubles du sommeil modérés. Ces participants ont été répartis en deux groupes. Le premier groupe a commencé à faire de l'exercice modéré quatre fois par semaine. Deux fois par semaine, ils ont suivi des cours de fitness de 60 minutes, dont une séance de 30 minutes d'entraînement à l'endurance, comme l'aérobic à faible impact. Pour les deux autres séances, les sujets faisaient de la marche rapide ou du vélo pendant 40 minutes. Le groupe témoin a conservé son niveau d'activité normal. Les chercheurs ont ensuite comparé la qualité du sommeil entre les groupes, à l'aide de questionnaires d'auto-évaluation et d'agendas du sommeil.

Après 16 semaines, les personnes assignées à l'exercice régulier ont noté des améliorations importantes dans leur sommeil! Les participants ont déclaré avoir dormi 42 minutes de plus en moyenne et s'être endormis 11,5 minutes plus rapidement. D'après leur journal du sommeil, les personnes qui ont fait de l'exercice ont signalé une meilleure qualité globale du sommeil, se sont endormies plus rapidement et se sont senties plus reposées au réveil, par rapport aux personnes qui n'ont pas fait d'exercice (group témoin).

Donc, si vous avez du mal à dormir, l'adoption d'une routine d'exercice régulière pourrait vous aider à passer des nuits plus reposantes! C'est un moyen simple et naturel d'améliorer votre sommeil et votre santé en général.

Source (cliquez pour accéder): [Cliquez ici](#)

Rapport préparé par: Denia Hamidi, étudiante en médecine, Université McGill, Faculté de médecine et des sciences de la santé