



Aussi important que l'alimentation et l'hydratation, le sommeil doit être préservé au quotidien. Cependant, certains troubles de santé peuvent affecter sa qualité et nous exposer à davantage de fatigue et surtout de maladies.

Heureusement, à chaque problème sa solution. Insomnies, fatigue, cernes, coup de mou... Autant de symptômes qui prouvent que le sommeil n'est pas réparateur et qu'une modification des habitudes doit être entreprise. Outre les troubles psychiques (stress, anxiété...), certaines causes physiques sont à l'origine d'une perturbation du sommeil.

Les troubles digestifs Ballonnements, douleurs abdominales, constipation, diarrhée, nausées, brûlures d'estomac... peuvent affecter notre sommeil. Ces troubles digestifs perturbent l'endormissement et la qualité du sommeil. Ainsi, selon une étude publiée la meilleure position à adopter dans ces cas-là est celle sur le côté gauche. Cette position de sommeil favorise la digestion, l'élimination des déchets et permet d'éviter de souffrir de reflux gastriques.

Le mal de dos

Les douleurs dorsales touchent de nombreuses personnes et sont à l'origine d'une fatigue continue. Outre les causes physiques, la posture que nous adoptons favorise ou non ces douleurs, notamment la position de sommeil. il est possible de prévenir le mal de dos en

favorisant les positions qui alignent le corps et offrent un meilleur confort. Ainsi, une personne qui dort sur le côté devra mettre un oreiller entre ses jambes et si elle dort sur le dos, elle pourra ajouter une petite serviette enroulée sous sa nuque et un oreiller sous ses genoux pour réduire la pression du corps sur les hanches.

Les douleurs cervicales

Au même titre que les maux de dos, les douleurs cervicales et aux épaules sont fréquentes et perturbent le sommeil. Cependant, elles sont également aggravées, voire provoquées, par la posture durant la nuit comme le montre cette étude scientifique. Les mauvaises positions sont notamment celles où la main dominante se trouve au-dessus de la tête et celles où le bras se trouve sous l'oreiller. Il convient donc d'adopter une bonne position de sommeil pour prévenir et soulager ces douleurs. Pour cela, misez sur une petite serviette enroulée sous votre nuque.

Les maux de tête

Les maux de tête peuvent être causés par une mauvaise posture durant la nuit et par un manque de sommeil. Il convient donc de respecter un rituel du coucher et rectifier cette posture en privilégiant une position de sommeil où la tête est bien alignée avec le reste du corps. Peu ou trop d'oreillers sont à éviter et il faut toujours vérifier l'alignement du corps. À noter également que pour un sommeil de qualité, la literie ainsi que les habitudes de vie impactent grandement. Optez pour une alimentation saine, une activité physique régulière, une bonne hydratation, une literie confortable et adaptée à votre morphologie et favorisez un rituel du coucher, exempt de substances excitantes (tabac, caféine...) et d'écrans.

MISES EN GARDE

En cas de problèmes de sommeil tels que l'apnée du sommeil ou les ronflements, certaines positions ne sont pas adaptées. Demandez l'avis d'un professionnel de santé.
