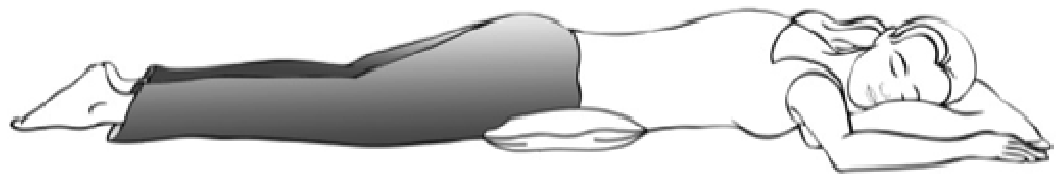
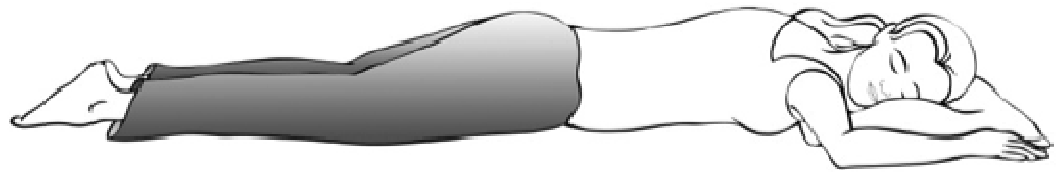


Les effets sur votre santé des pires positions pendant le sommeil



Les effets sur votre santé des pires positions pendant le sommeil

Bien dormir est indispensable pour être en bonne santé, mais certaines positions de sommeil nous empêchent de « réparer » correctement notre corps et peuvent avoir des effets négatifs sur l'organisme. Voici les pires positions à éviter !

Les effets du sommeil

Le sommeil fait partie de ces plaisirs simples de la vie... Par un ensemble de processus biochimiques, il permet de réparer le corps, d'évacuer le stress et de régénérer le cerveau afin de mieux recharger nos batteries pour le lendemain ! Notre satisfaction générale et notre bien-être dépendent en grande

partie de la qualité de notre sommeil... C'est la raison pour laquelle certaines positions pendant que vous dormez peuvent provoquer des douleurs au dos et au cou. D'autres postures sont néfastes pour la peau, les seins et la circulation sanguine.

Les pires positions à éviter pendant le sommeil

Selon une recherche menée par la Mayo Clinic, les personnes qui dorment sur le ventre ont tendance à se réveiller avec des douleurs dans le cou, le dos et les articulations, et ils se sentent aussi très fatigués. C'est normal : les chercheurs ont démontré que dormir sur le ventre augmente la pression sur la colonne vertébrale et à partir de là cette posture va avoir une influence sur le système nerveux, et provoquer des douleurs un peu partout dans le corps.

Cette position de sommeil est fortement déconseillée pour les femmes enceintes. Il est préférable de dormir sur le côté gauche (ou en position fœtale) car cette posture permet d'augmenter le flux sanguin et l'apport d'oxygène, et elle permet aussi de donner plus d'espace au bébé pour se déplacer (au lieu d'être pressé contre le matelas).

De manière générale, cette position de sommeil est très bénéfique pour la santé. Elle est parfaite pour la colonne vertébrale et permet de réduire les ronflements.

Dormir sur le dos : la position idéale !

Dormir sur le dos est considéré comme la meilleure position de sommeil. En effet, il est plus facile pour le corps de maintenir une position neutre dans

cette position qui empêche l'engourdissement de certaines parties. Cette posture est aussi bénéfique pour la peau, car elle prévient l'apparition des rides qui peuvent se former à cause de mauvaises positions répétées et elle contribue par ailleurs à préserver la forme des seins.

Si vous êtes conscient du fait que dormir sur le ventre fait partie des pires positions mais que malgré tout, vous n'arrivez pas à vous en empêcher, voici quelques conseils qui vont vous aider à minimiser les dégâts :

Choisir le bon coussin :

Utilisez un coussin plus moelleux et confortable pour vous donner un bon maintien de la tête et du cou, afin que votre colonne vertébrale soit dans une position neutre.

Placer un oreiller sous votre bassin :

En effet, le fait de mettre un oreiller dans cette position de sommeil va vous aider à garder votre dos dans une position neutre, ce qui va permettre de réduire la pression sur votre colonne vertébrale.

Pratiquer des étirements dès le réveil :

Quelques étirements et des exercices très légers vont permettre de rééquilibrer le dos tout en améliorant la circulation sanguine.

Exercices pour un réveil sans raideurs:

Réveiller le haut du corps

En observant un chat, On s'aperçoit vite qu'il prend le temps de passer du repos à l'action en étirant calmement et soigneusement chacun de ses muscles ! Un réflexe qu'ont de nombreux

mammifères, et dont nous ferions bien de nous inspirer.

Je dénoue les tensions

Pour dénouer les tensions du dos et des cervicales dues à une mauvaise position pendant la nuit, allongez-vous sur le côté, jambes repliées. Tendez les bras devant vous et ouvrez la cage thoracique en décrivant un arc de cercle avec un bras tendu. Pensez à bien suivre le mouvement avec la tête pour éviter de vous faire mal au cou.

Je mobilise la partie latérale du buste

Pour ouvrir et mobiliser la cage thoracique, ainsi que pour libérer les épaules qui peuvent être bloquées au réveil, asseyez-vous en tailleur en prenant appui sur une main. Fléchissez peu à peu le coude en appui pour augmenter l'ouverture. Commencez par votre côté le plus raide, puis passez au plus facile pour revenir ensuite au premier côté.

Assouplir le bas du corps

Je dénoue le bas du dos

Assise sur le sol, genoux et coudes fléchis, mains derrière les cuisses, descendez lentement le buste comme si vous posiez vos vertèbres l'une après l'autre sur le sol. Laissez vos mains accompagner le mouvement le long des cuisses. Puis remontez doucement, sans coup de rein. Ne bloquez pas vos pieds et ne descendez pas trop bas, allez jusqu'où le mouvement reste facile. Maintenez le regard à l'horizontale et évitez de rentrer le menton dans la poitrine.

J'étire mon dos

Debout, une serviette à bout de bras, aidez-vous d'un miroir pour former un triangle bras tendus-serviette. A partir de cette position, fléchissez un peu les genoux et, sans vous cambrer, amenez les bras légèrement vers l'arrière de façon à étirer les

muscles pectoraux, qui ont tendance à se raidir. De la même manière, inclinez-vous de chaque côté jusqu'à ressentir l'étirement, mais sans forcer.

J'assouplis ma taille

Pratiquez une légère torsion du haut et du bas du corps afin d'assouplir votre colonne. Si vous ne tenez pas sur un pied, stabilisez-vous en restant les deux pieds au sol. Bras à l'horizontale (pas plus haut), effectuez un mouvement en diagonale en amenant le haut du corps et la tête d'un côté et le genou de l'autre. Cherchez les directions opposées entre le sol et la tête pour étirer la colonne. Placez ensuite les paumes des mains vers le ciel pour ouvrir les épaules.

Je dénoue les muscles des jambes

Pour détendre les muscles fléchisseurs de la cuisse, souvent contractés, couchez-vous sur le dos, jambes repliées. Allongez d'abord une jambe en l'étirant doucement, comme si vous vouliez toucher un mur imaginaire, puis repliez-la. Tenez le genou de l'autre jambe à deux mains de façon à créer un socle avec le dos. Pensez à garder la nuque et le dos bien à plat sur le matelas, en vous aidant d'oreillers, s'il le faut, pour combler les creux. Au bout de trois ou quatre fois, changez de jambe.