

5 signes qui montrent que vous êtes en manque de sommeil

1

Réveil difficile

Quand sortir du lit demande un effort énorme, avec l'envie de rester allongé, c'est ce qu'on appelle **l'inertie du sommeil**. Normal si ça dure quelques minutes, mais lorsqu'elle s'éternise, c'est le signe d'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité.

Pour la majeure partie des adultes, dormir moins de 7 heures par nuit augmente de 30 % le risque d'avoir un réveil difficile.



2

Grasses matinées excessives le week-end

Si vous devez dormir très tard le week-end pour “rattraper” votre semaine, c’est le signe que votre corps accumule **une dette de sommeil**.

Des études montrent qu’un décalage de plus de 2 heures entre les horaires de lever de la semaine et du week-end augmente la fatigue, dérègle l’horloge biologique et perturbe la qualité du sommeil !



3

Envies de sucré et de grignoter en journée

Quand on manque de sommeil, le corps réclame plus souvent des aliments riches en sucre et en gras.

Ce phénomène vient du dérèglement de deux hormones : la **ghréline**, qui stimule l'appétit, et la **leptine**, qui signale la satiété.

Une étude publiée dans Sleep (2010) a montré qu'après seulement 2 nuits à 4 h de sommeil, la ghréline augmente de 28 % tandis que la leptine baisse de 18 %. **Résultat** : plus de fringales, surtout pour des aliments caloriques.



4

Irritabilité et mauvaise humeur

Le manque de sommeil rend le cerveau plus sensible aux émotions négatives et diminue la capacité à gérer le stress. On se sent vite agacé, irritable ou à fleur de peau.

Une étude a montré qu'après seulement une semaine à 6 heures de sommeil par nuit, les participants présentaient 3 fois plus de signes d'anxiété, d'irritabilité et de stress par rapport à ceux qui avaient dormi 8 heures.



5

Baisse de performance physique et mentale

Quand le sommeil manque, la concentration chute, les réflexes ralentissent et même les gestes simples deviennent plus difficiles. Le sport aussi en pâtit : moins d'énergie, moins de force, plus de risque de blessure.

Dormir moins de 6 h peu réduire de 20 à 30 % les capacités de mémorisation, de prise de décision et de performance physique.

