

La pire position du corps pour dormir, selon les experts

Avez-vous une façon préférée de dormir ? Allongé sur le ventre, peut-être ? Ou se rouler en boule ? Eh bien, selon les experts, la façon dont vous dormez peut avoir un impact dramatique sur votre santé. Et, plus précisément, ils disent qu'il y a une position qui peut faire plus de mal que de bien à votre corps. Voici ce dont vous devez vous souvenir la prochaine fois que vous dérivez.



Lorsque nous trouvons une position de sommeil que nous aimons, nous avons tendance à continuer jusqu'à ce que nous trouvions quelque chose de différent qui fonctionne aussi bien. Certains d'entre nous ont même une position qui peut être la seule raison d'avoir une bonne nuit de sommeil. D'autres passent même par une série de positions différentes en une nuit. Regardons les pires positions pour dormir qui peuvent affecter votre santé.

La position de sommeil compte

Il semble fou que la façon dont vous dormez puisse affecter votre santé, n'est-ce pas ? Mais c'est vrai. Essayez de ne pas stresser, cependant. Il est tout à fait normal de s'endormir en position fœtale et de se réveiller comme une étoile de mer, au grand désespoir de votre moitié ! Et bien qu'il existe une façon de somnoler qui, selon les experts, est la pire pour votre santé, il s'avère qu'elles ont toutes des avantages et des inconvénients différents.^s



Vous ne vous en rendez jamais compte jusqu'à ce qu'on vous le dise ou si cela vous affecte le lendemain matin. Cependant, l'un des principaux problèmes auxquels nous sommes confrontés avec ces positions est que nous y sommes à l'aise, c'est pourquoi nous ne voudrions pas en changer. Gardez à l'esprit que même les pires positions de sommeil peuvent être corrigées dans la mesure où vous obtenez la même sensation, mais une position plus sûre pour dormir.

ADVERTISEMENTS

Lien de personnalité

Bizarrement, certains chercheurs affirment même que votre position de sommeil est liée à votre personnalité. Le professeur Chris Idzikowski est l'une de ces personnes. Il a interrogé un millier de volontaires pour essayer d'en savoir plus sur les positions dans lesquelles nous, les humains, nous trouvons alors que nous nous assoupissons. Et les résultats sont vraiment assez fascinants.



C'est comme si nous pouvions en dire autant sur une personne avec la position dans laquelle elle choisit de dormir. Habituellement, nous ne sommes capables de voir que les positions de vos amis lors d'une soirée pyjama ou avec vos partenaires respectifs. Peut-on supposer que la position de sommeil que vous choisissez peut également dicter la façon dont vous agissez avec les gens ou votre personnalité en général ?

Pas de cachette au lit

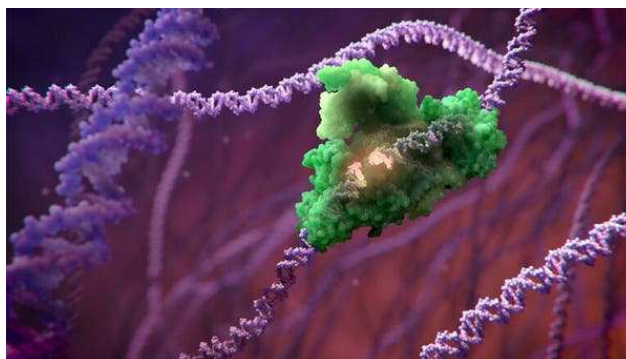
L'enquête d'Idzikowski a conclu que notre langage corporel en dit long sur nous lorsque nous nous endormons. Cela signifie que nos personnalités sont exposées à la vue de tous pendant que nous somnolons. Espérons juste que personne ne nous regarde, hein ? « Hé, Chandler Bing ? » Avouons-le, personne n'est à l'aise d'être observé, surtout s'il vous regardait sans cligner des yeux, bouger ou émettre un son.^{TS}



Aujourd'hui, nous avons la commodité d'applications et de caméras si nous voulons nous enregistrer pendant que nous dormons. Les résultats nous choquent, mais cela ne sera possible que grâce aux recherches effectuées par les curieux de la position dans laquelle ils dorment. Il existe même des médecins spécialisés qui vous inciteront à dormir afin qu'ils puissent voir la position dans laquelle vous dormez et vous offrir son analyse.

Un temps pour restaurer

Et ce qui se passe à l'intérieur de nous est encore plus étonnant. D'une part, être dans un état de repos permet à notre corps de se mettre au travail pour réparer nos cellules et nous reconstituer avec des hormones et des protéines vitales. De plus, assez évidemment, notre énergie est restaurée – ce qui signifie que nous sommes prêts à affronter tous les défis qui nous sont présentés le lendemain. Mais ce n'est pas tout.

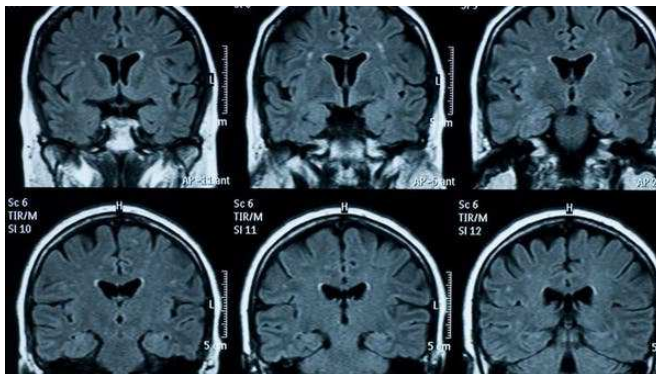


Il y a eu des jours où vous êtes à la fois mentalement et physiquement épuisé. Après une bonne nuit de sommeil, vous vous sentez mieux ou plus soulagé. Mais c'est parce que vous avez régénéré les cellules que vous avez maximisées, vos muscles se sont reposés, votre esprit peut fonctionner, mais est toujours au repos, et bien plus encore. La raison pour laquelle votre position de sommeil est importante.

Purge et réflexion

Nos cellules nerveuses travaillent également à coopérer les unes avec les autres et à se réorganiser. Des études scientifiques récentes suggèrent également que lorsque nous dormons, le cerveau élimine tous les déchets

toxiques avec du liquide céphalo-rachidien. Et, inconsciemment, le sommeil nous donne le temps de réfléchir à toute information clé que nous avons apprise au cours de la journée.



Notre esprit et notre corps font des choses incroyables pendant que nous dormons, c'est pourquoi notre position de sommeil est importante. Gardez à l'esprit que si vous ne pouvez pas optimiser votre sommeil, vous ressentirez plus de stress que de soulagement. Une autre chose étonnante à propos du sommeil est que nous pouvons aussi apprendre pendant que nous sommes au repos, donc si quelqu'un vous dit de vous réveiller en classe, il peut réfléchir à nouveau.

Critique pour la survie

Sans ces fonctions, notre santé et notre bien-être en souffriraient considérablement. Et cela finirait bien sûr par entraîner la mort. En termes simples, le sommeil est aussi important pour la survie d'un être humain que manger suffisamment de nourriture et boire la bonne quantité d'eau. Mais quelle est la raison *principale* du sommeil ? Eh bien, les scientifiques ont quelques théories convaincantes, en fait.^{EMENTS}



Nous parions que vous êtes jaloux des personnes qui peuvent dormir n'importe où, n'importe quand, dans n'importe quelle position. Ils sont plus complexes que vous ne le pensez, car ce n'est pas toujours une bonne chose. Le manque de sommeil et le sursommeil peuvent entraîner des problèmes de santé, ou pire encore plus d'épuisement. Il est préférable de comprendre pourquoi nous avons besoin de sommeil et pourquoi nous devons en avoir assez.

Instinct primitif L'une de ces suggestions concerne la façon dont le sommeil préserve l'énergie. Fondamentalement, le repos réduit votre taux métabolique, ce qui signifie que vous n'avez pas besoin de manger autant pour faire fonctionner votre corps. Cela explique pourquoi nous avons aussi tendance à somnoler la nuit. Non seulement il fait généralement plus froid que pendant la journée, mais l'obscurité rend également plus difficile pour nous d'attraper n'importe quelle proie.

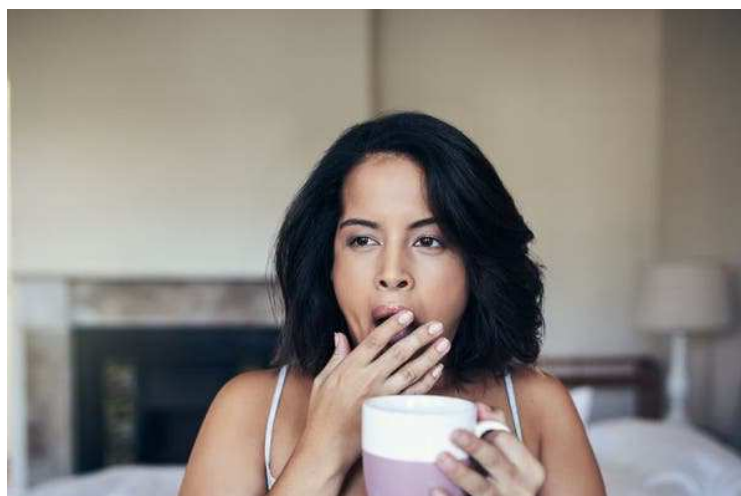
ADVERTISEMENTS



Oui, c'est parfois difficile de s'en souvenir, mais nous sommes en fait des animaux évolués ! Des primates super-intelligents, pour être exact. Nous avons déjà abordé la façon étonnante dont le corps répare ses cellules pendant que nous dormons, ce qui est à la base de la théorie réparatrice. Et la façon dont le cerveau remanie les souvenirs et les cellules nerveuses et élimine les toxines est connue sous le nom de théorie de la plasticité cérébrale.

Le cercle vicieux

Mais saviez-vous que sommeil et bonne santé mentale vont aussi de pair ? Vous voyez, les nuits agitées ont tendance à envoyer l'amygdale ou la partie du cerveau qui contrôle notre niveau de stress – en surcharge. C'est un cercle vicieux, vraiment. Ne pas dormir suffisamment peut causer du stress et de l'anxiété, puis le stress et l'anxiété peuvent entraîner un manque de sommeil. Alors, quelle est la solution ?



Eh bien, c'est très simple : nous devrions tous essayer de nous assurer d'avoir suffisamment de z. Comme cet adorable renard. Pourquoi ne pas prendre un bain moussant relaxant avant de se coucher ? Ou minimiser le temps passé devant l'écran avant d'aller au lit ? Et il y a autre chose que vous devez garder à

l'esprit : votre position de sommeil. Nous avons tous des rituels du soir que nous ne partageons jamais, pourtant, ça marche alors qui s'en plaint ?

Trouver la bonne position

Aller au lit n'est pas aussi simple que de se glisser sous la couette et de s'endormir. Oui, comme nous l'avons dit, la façon dont vous vous allongez pendant la nuit peut avoir un impact important sur les processus de sommeil de votre corps et, par conséquent, sur votre santé globale. Encore une fois, il y a des gens qui doivent faire différentes positions jusqu'à ce que cela devienne confortable et il y en a qui ferment les yeux et pouf.



Est-il donc impossible de trouver la position de sommeil idéale ? Non, c'est là que les essais et les erreurs entrent en jeu. Vous pouvez essayer une variété de positions et les essayer la nuit jusqu'à ce que vous trouviez quelque chose de confortable pour dormir. Certaines personnes bougent même lorsqu'elles dorment sans qu'elles le sachent, même si vous avez choisi une position, il peut changer pendant la nuit.

Ventre, dos et côté

Et en ce qui concerne les positions de sommeil, il existe trois catégories principales : ventre, dos et côté. Commençons par celui qui s'est avéré plus populaire que tout autre. Pouvez-vous deviner ce que c'est? Il faut positionner ces trois catégories pour atteindre un confort optimal et maximal, mais comment y parvenir ?



Avec les différentes positions et styles qui peuvent s'appliquer à vous, vous voudrez peut-être considérer quelle position peut également être bonne pour votre santé. Ne vous concentrez pas uniquement sur le confort, car les positions

peu orthodoxes qui, selon vous, vaudront votre vie, la vérité est que cela peut même la raccourcir. Il est préférable de jeter un œil à ces positions et de les tester par vous-même.

Le fœtus classique

Eh bien, le gagnant est... roulement de tambour s'il vous plaît... la position fœtale ! Oui, selon les recherches, c'est la plus courante, avec environ 47 % des personnes aux États-Unis qui s'assoupissent de cette manière. Il entre dans la catégorie des couchages latéraux. Et comme vous l'avez peut-être deviné, il s'agit de plier les genoux vers la poitrine, tout comme un bébé dans l'utérus.

ADVERTISEMENTS



Fait intéressant, on dit aussi que les dormeurs fœtaux sont un peu réticents à montrer ce qu'ils ressentent vraiment. Est-ce une bonne position pour dormir ? Certains scientifiques disent même que cela peut être une bonne position pour dormir, car c'est la position dans laquelle nous sommes depuis que nous sommes dans l'utérus. En regardant la position, cela offre également un confort optimal et cela ne vous affecte pas négativement. Mais qu'en est-il des autres ?

Position de chute libre

Eh bien, un autre choix populaire est la soi-disant position de chute libre – et c'est ainsi qu'environ 17% des Américains aiment dormir. C'est une pose sur le ventre dans laquelle vous posez votre tête sur le côté et repliez vos bras autour d'un oreiller – ou alternativement en dessous. Et les chuteurs libres sont censés avoir des personnalités amicales. Nous soupçonnons que Tom Petty a dormi de cette façon...



La position de sommeil endormie sur le ventre est généralement appelée «chute non attachée», car il semble que vous soyez simplement tombé sur votre matelas et que vous n'ayez pas bougé. Que vous découvriez délibérément une fonction abdominale à l'aise ou que vous tombiez simplement, ce n'est pas une excellente fonction pour un sommeil de qualité. Les dormeurs latéraux ont le maximum de variété: foetal, bûche ou yearner.

Le soupirant



À la troisième place, et à peine sur le podium, c'est le soupirant. Environ 13 % des Américains dorment de cette manière. Cela implique de se reposer sur le côté avec les bras tendus devant le corps. Et pour une raison quelconque, on dit que les gens qui somnoient comme ça se méfient beaucoup des autres. Les baby-boomers dorment le plus souvent de cette façon, assez curieusement.

Le soldat



Et juste manquer une médaille dans nos Jeux olympiques imaginaires en position de sommeil, c'est le soldat. Cette pose est une position arrière qui consiste à faire face vers le haut avec vos bras à vos côtés. Vraisemblablement, il tire son nom de la façon dont les soldats regardent dans leurs sacs de couchage resserrés. Apparemment, 11 % des Américains somnoient comme ça, et ces gens ont tendance à être assez timides.

L'étoile de mer

Ensuite dans la liste des positions préférées des Américains – celles qui dorment, nous voulons dire ! – est l'étoile de mer. Et c'est exactement comme

ça sonne. C'est une pose basée sur le dos où la personne écarte les bras et les jambes pour ressembler à l'animal aquatique. Fait intéressant, les personnes qui se reposent de cette façon peuvent être plus enclines à se lever et à devenir somnambules.^{TS}



Les dormeurs d'étoiles de mer se détendent sur le dos, les jambes et les bras écartés sur les côtés. Cette position peut être difficile à l'arrière, alors les spécialistes conseillent de somnoler avec un oreiller sous les genoux. Les dormeurs en étoile de mer sont de vrais auditeurs qui sont timides, mais toujours enclins à aider. Cela peut sembler être une position sûre pour dormir, mais est-ce vraiment si sûr ?

Le journal

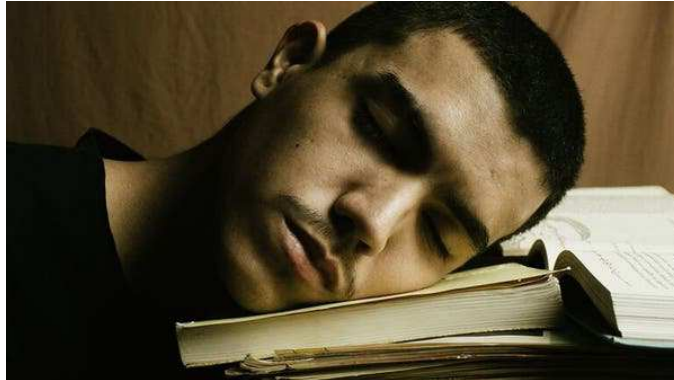
Ensuite, il y a le journal, qui est utilisé par environ 6 % des Américains. Il s'agit d'une position latérale, dans laquelle les dormeurs placent leurs bras le long du corps, ce qui les fait ressembler à de gros morceaux de bois épais. On dit que les gens qui ferment les yeux de cette façon – appelons-les des bûcherons – sont géniaux. Et eux aussi sont plus sujets au somnambulisme que ceux qui occupent la plupart des autres positions.



Vous vous allongez dans une position où chaque doigt est lacé directement comme lorsque vous serrez une bûche ou en forme de bûche. Si cela vous semble inconfortable, les statistiques pourraient convenir : seuls environ 6 % des Américains documentent la sieste comme une bûche. Outre l'idée que tout le monde n'est pas capable de dormir de cette manière, ce n'est pas aussi confortable qu'il y paraît, c'est pourquoi ce n'est pas populaire et pratiqué.

Les avantages et les inconvénients

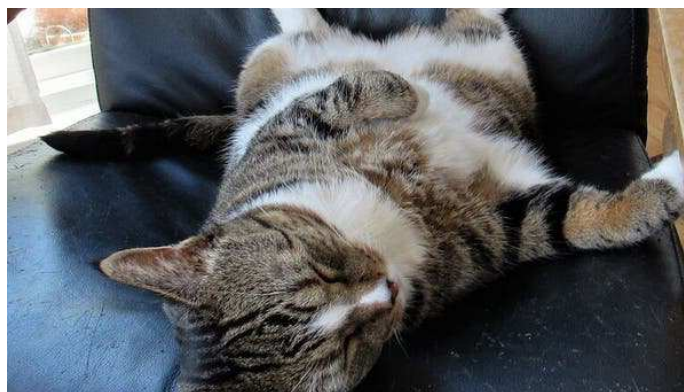
Voilà : les six principales façons de dormir. Il y en a probablement quelques-uns plus obscurs, y compris la position du livre illustré par le gars assoupi ici, mais c'est à peu près votre lot. Alors, quels sont les avantages et les inconvénients de dormir dans ces positions spécifiques ? Et quels sont les meilleurs et les pires pour votre santé ?



Si vous n'avez pas dormi correctement et que vous avez besoin d'essayer une toute nouvelle fonction pour regarder si cela vous aide, soyez patient. Une dépendance comme celle-ci peut prendre un certain temps à changer, surtout si vous frappez le sac de la même manière depuis des années. Si vous essayez de dormir sur le dos, ou un oreiller contour entre vos genoux, si vous vous mettez sur le côté.

Le dos est numéro un

Le psychologue et auteur Michael Breus a écrit le livre *Good Night: The Sleep Doctor's 4-Week Program to Better Sleep and Better Health*. Naturellement, alors, il connaît un peu le sujet ! Et il a déclaré à *CNN* que s'allonger sur le dos est la "meilleure position pour obtenir un sommeil de qualité". Les gens qui somnolent de cette manière ont tendance à rester assez immobiles pendant la nuit.



Comme vous pouvez le voir, ils se réveillent souvent en se sentant bien et restaurés. Dormir de cette façon équilibre également votre poids sur votre corps et votre ossature, ce qui signifie que c'est un bon moyen de lutter contre les maux de dos. Si vous souffrez de maux de dos une fois que vous vous réveillez, vous voudrez peut-être envisager de dormir dans cette position pour éviter cela.

Attention aux ronfleurs

Si vous trouvez que cette position cause *plus* de maux de dos, le neurologue W. Christopher Winter, MD, a déclaré à *CNN* que mettre un oreiller sous vos genoux devrait aider. Mais gardez à l'esprit qu'il y a des dangers qui peuvent venir de dormir sur le dos. Pour certains, ce n'est pas idéal pour dégager les voies respiratoires et peut entraîner l'apnée du sommeil.



Le ronflement peut être dû à certains facteurs, notamment à l'anatomie de votre bouche et de vos sinus, à la consommation d'alcool, à des allergies, à un rhume et à votre poids. Lorsque vous vous endormez et que vous passez d'un sommeil léger à un sommeil profond, les tissus musculaires à l'intérieur du toit de votre bouche (palais doux), de votre langue et de votre gorge se détendent.

Mauvaise nouvelle pour les dormeurs sur le ventre

Qu'en est-il du sommeil sur le ventre, alors ? Eh bien, nous détestons vous l'annoncer, mais ce n'est pas particulièrement une bonne nouvelle si vous avez besoin de planter votre visage sur l'oreiller pour vous endormir. Les avantages ? Il peut aider à lutter contre l'apnée du sommeil en ouvrant un peu vos voies respiratoires. Mais les inconvénients sont nombreux, comme le notent Winter et Breus. Pour commencer, vous pourriez vous retrouver avec des douleurs au cou et au bas du dos.



Bien que somnoler dans votre ventre puisse réduire la respiration nocturne bruyante et diminuer l'apnée du sommeil, cela sollicite également votre dos et votre cou. Cela peut entraîner un sommeil terrible et des douleurs pendant la journée. Si vous êtes enceinte, vous devez faire particulièrement attention à votre fonction de sieste et éviter de siester dans votre ventre si vous le pouvez.

Ouverture des voies respiratoires

Maintenant, tout ce qui reste à discuter est de dormir sur le côté. Et dans l'ensemble, cette position a généré certaines des découvertes les plus intéressantes. Oui, s'endormir sur le côté peut avoir de nombreux avantages pour la santé, comme ce bouddha souriant semble le savoir. Premièrement, les personnes souffrant d'apnée du sommeil et les ronfleurs seront probablement soulagés en adoptant cette position.



Surélevez le dessus de votre matelas à l'aide d'une couche de 4 à 6 pouces, ou augmentez votre cadre à partir de la taille à l'aide d'une cale en mousse ou d'un oreiller cervical unique. Ouvrez vos voies nasales la nuit à l'aide d'un dilateur nasal, d'un vaporisateur salin, de bandes respiratoires ou d'un système d'irrigation nasale (pot neti).

Bon pour le dos et le cerveau

De plus, dormir sur le côté peut contribuer à soulager les maux de dos et à protéger la courbe de votre colonne vertébrale, surtout si vous allez plus loin et adoptez la position fœtale. Dormir de votre côté pourrait également être bénéfique pour votre cerveau, en réduisant les risques de souffrir de la maladie d'Alzheimer, de Parkinson ou d'autres affections affectant le système nerveux. Oui vraiment.



Cela peut sembler évident qu'une bonne nuit de sommeil vous aidera à soulager votre mal de dos, mais la vérité est que c'est possible. Dormir peut vous aider à rajeunir vos muscles dans la mesure où votre dos peut obtenir la régénération dont il a besoin. Mais est-il même possible de le faire si ça fait si mal que vous pouvez à peine dormir. Trouvez un poste qui vous convient et vous vous améliorerez.

Rinçage optimal du cerveau

Une étude utilisant des souris a découvert que leurs systèmes glymphatiques étaient plus efficaces lorsqu'ils étaient couchés sur le côté que sur le dos et le ventre. Cela signifiait que leur corps pouvait éliminer plus efficacement les toxines du cerveau et, à son tour, aider à prévenir l'apparition de la démence ou d'autres problèmes neurologiques. Que ce soit la même chose chez l'homme n'est pas encore si clair. Mais les découvertes sont prometteuses.



Le système de contrôle des déchets (connu sous le nom de système glymphatique) est une chaîne de tubes qui délivrent un fluide propre dans l'esprit, mélangeant ce fluide propre avec le fluide bourré de déchets qui entoure les cellules de l'esprit, après quoi il est évacué de l'esprit et dans le sang. Cela se produit tout au long du sommeil profond.

Allez à gauche

Lorsque vous dormez sur le côté, cependant, il est important de se rappeler qu'un côté est pire que l'autre. C'est vrai : les experts disent que vous devriez essayer de dormir sur votre gauche plutôt que sur votre droite. Pourquoi? Quelle différence cela fait? La réponse est un montant vraiment important. En fait, ce choix apparemment trivial pourrait faire la différence entre une bonne et une mauvaise santé.

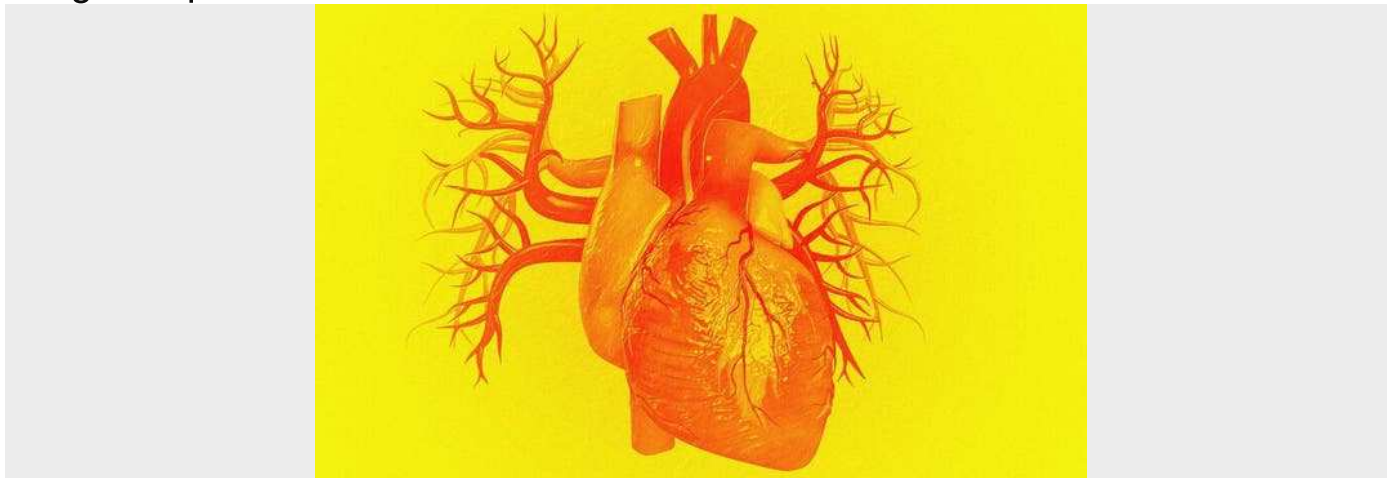


sur le côté gauche est généralement recommandé aux femmes enceintes. Dormir dans cette facette améliore la circulation sanguine entre le cœur, le fœtus, l'utérus et les reins, tout en maintenant le stress hors du foie. Si vous vous sentez mal à l'aise, les médecins proposent de passer au bon côté pour un rapide en même temps qu'au lieu de dormir pour votre dos.

Améliorer la circulation sanguine

Tout d'abord, on pense que s'assoupir sur votre gauche facilite la circulation sanguine vers votre cœur. Oui, comme Winter l'a expliqué à *CNN*, une fois que

vosre cœur a pompé du sang, il fait tout le tour du corps avant de revenir du côté droit. Ainsi, si vous dormez en vous appuyant sur votre droite, la pression du poids de votre corps peut, dans une certaine mesure, écraser les vaisseaux sanguins qui retournent vers votre cœur.



Dormir, en revanche, favorisera la circulation du sang dans votre cœur, car vous n'êtes pas stressé tout au long de votre sommeil. L'un des principaux problèmes que vous pouvez rencontrer par contre est que si la position dans laquelle vous dormez n'est pas optimale pour permettre au sang de circuler, cela ne vous fera aucun bien non plus. Connaissez les positions de sommeil qui améliorent la circulation sanguine et vous pouvez éviter les problèmes de santé.

Le meilleur pour les femmes enceintes

Winter a également suggéré qu'il est important pour les femmes enceintes de s'assurer qu'elles s'assoupissent sur le côté gauche si elles ne l'ont pas déjà sur le dos. Pourquoi? Eh bien, un bébé dans l'utérus poussera les organes de la future maman vers le haut, affectant potentiellement le flux sanguin vers son cœur. Le ticker d'une femme enceinte fait déjà des heures supplémentaires pour soutenir le bébé, et dormir du côté droit pourrait rendre la tâche plus difficile.

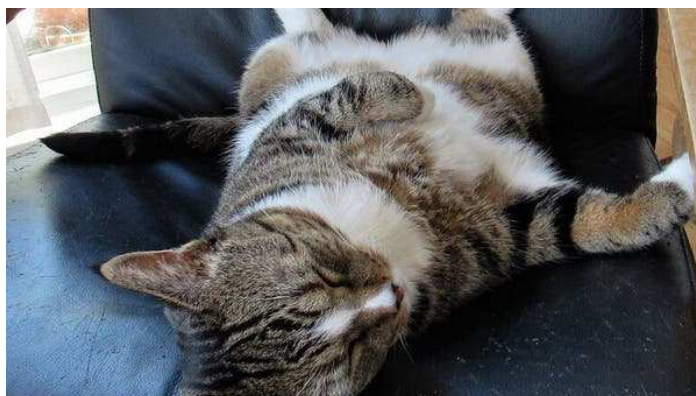


Parce que votre foie est du côté droit de votre abdomen, cela étant dit, il active et déclenche l'utérus et dormir dessus poussera sur cet organe. Dormir sur le

côté gauche améliore également le flux vers le cœur et vous permet d'obtenir un flux sanguin exceptionnel vers le fœtus, l'utérus et les reins.

Impact intestinal

Mais ce n'est pas seulement votre cœur qui profite de votre adoption de la position de sommeil gauche. Non, loin de là. Cette pose de sommeil peut également avoir un impact positif sur votre santé intestinale et peut vous faire sauter du lit plein de vitalité. De quelle façon précisément?



Eh bien, dormir sur le côté gauche influence le mouvement des déchets à travers le côlon, de la section ascendante vers la partie transversale et enfin la partie descendante. Donc, vous devriez être prêt à, ahem, faire les affaires quand vous vous réveillez. Eh oui, un petit tour aux toilettes pour commencer la journée !

Et le sommeil du côté gauche pourrait potentiellement apporter un soulagement indispensable aux personnes atteintes de maladies telles que le syndrome du côlon irritable, la constipation et les maladies inflammatoires de l'intestin. Tout est lié au fait que notre corps est asymétrique en ce qui concerne l'emplacement de nos organes – et la façon dont l'intestin grêle déplace les déchets vers le gros intestin.



Le sommeil à gauche peut également aider à contrecarrer les brûlures d'estomac qui peuvent résulter de la sieste à droite. Les sucs gastriques sont apparemment moins susceptibles de remonter l'œsophage dans cette position. Ajoutez à cela l'élimination des déchets cérébraux que nous avons mentionnée, la prévention des troubles neurologiques et de l'apnée du sommeil, et vous avez un argument assez convaincant pour vous pencher la nuit.

Le grand gagnant

Donc, les faits sont là, et c'est clair : dormir sur la gauche a une liste remarquable d'avantages pour votre santé et votre bien-être. Sur les quatre principales positions de sommeil, il a remporté la médaille d'or. Mais toutes ces recherches et ces écrits nous ont en fait un peu fatigués. Il est peut-être temps d'aller faire une sieste – du côté gauche, bien sûr !^{TS}



Dans l'ensemble, dormir sur le côté droit peut être cité comme la pire position de sommeil et dormir sur votre gauche peut vous permettre d'optimiser le flux d'air, le flux sanguin et le confort. Si vous voulez vous assurer que vous êtes en bonne santé et confortable, faites peut-être des recherches sur les positions effectuées sur le côté gauche qui peuvent être optimales pour votre santé, votre esprit et vos muscles.