



Why Rest?

Sleep is a biological need, similar to that of food and water. Without adequate quality rest tissues cannot be rebuilt, essential hormonal secretions will be compromised, and resistance to disease is lowered. The body relies quite heavily on sleep that it requires between seven to eight hours out of twenty-four (approximately 1/3 of a day) to accomplish what it needs to do. If you want to have good health, you need to get good sleep. Nearly one-third of Canadians are sleep deprived. That means nearly 1/3 of Canadians are sick just from not getting the amount of sleep that is needed for good health!

So, what kind of sleep do we need? Quality sleep (for adults) is sleeping for no less than six hours and no more than nine hours per night; with an average of seven to eight hours. This amount of time allows an individual enough time for the body to move naturally from one stage, of the five stages of sleep, to the next throughout the entire night.

Here are some tips if you want to experience health-promoting sleep: keep a regular sleep schedule, avoid caffeine and other stimulants, exercise (not before bed), and create a sleep-promoting environment.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



Why Rest?

Sleep is a biological need, similar to that of food and water. Without adequate quality rest tissues cannot be rebuilt, essential hormonal secretions will be compromised, and resistance to disease is lowered. The body relies quite heavily on sleep that it requires between seven to eight hours out of twenty-four (approximately 1/3 of a day) to accomplish what it needs to do. If you want to have good health, you need to get good sleep. Nearly one-third of Canadians are sleep deprived. That means nearly 1/3 of Canadians are sick just from not getting the amount of sleep that is needed for good health!

So, what kind of sleep do we need? Quality sleep (for adults) is sleeping for no less than six hours and no more than nine hours per night; with an average of seven to eight hours. This amount of time allows an individual enough time for the body to move naturally from one stage of the five stages of sleep, to the next throughout the entire night.

Here are some tips if you want to experience health-promoting sleep: keep a regular sleep schedule, avoid caffeine and other stimulants, exercise (not before bed), and create a sleep-promoting environment.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



Pourquoi se reposer?

Le sommeil est un besoin biologique, au même titre que la nourriture et l'eau. Sans un repos de qualité, les tissus ne peuvent pas se reconstruire, les sécrétions hormonales essentielles sont compromises et la résistance aux maladies est diminuée. L'organisme dépend fortement du sommeil : il a besoin de sept à huit heures sur vingt-quatre (environ 1/3 de la journée) pour accomplir ce qu'il a à faire. Pour être en bonne santé, il faut bien dormir. Près d'un tiers des Canadiens manquent de sommeil. Cela signifie que près d'un tiers des Canadiens sont malades simplement parce qu'ils ne dorment pas suffisamment pour être en bonne santé!

De quel type de sommeil avons-nous besoin? Un sommeil de qualité pour les adultes consiste à dormir au moins six heures et au plus neuf heures par nuit, avec une moyenne de sept à huit heures. Cette durée permet à l'organisme de passer naturellement d'une phase à l'autre du sommeil tout au long de la nuit (le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal).

Voici quelques conseils pour un sommeil sain : respecter un horaire de sommeil régulier, éviter la caféine et les autres stimulants, le matin est le moment idéal pour faire de l'exercice, et créer un environnement propice au sommeil.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>



Pourquoi se reposer?

Le sommeil est un besoin biologique, au même titre que la nourriture et l'eau. Sans un repos de qualité, les tissus ne peuvent pas se reconstruire, les sécrétions hormonales essentielles sont compromises et la résistance aux maladies est diminuée. L'organisme dépend fortement du sommeil : il a besoin de sept à huit heures sur vingt-quatre (environ 1/3 de la journée) pour accomplir ce qu'il a à faire. Pour être en bonne santé, il faut bien dormir. Près d'un tiers des Canadiens manquent de sommeil. Cela signifie que près d'un tiers des Canadiens sont malades simplement parce qu'ils ne dorment pas suffisamment pour être en bonne santé!

De quel type de sommeil avons-nous besoin? Un sommeil de qualité pour les adultes consiste à dormir au moins six heures et au plus neuf heures par nuit, avec une moyenne de sept à huit heures. Cette durée permet à l'organisme de passer naturellement d'une phase à l'autre du sommeil tout au long de la nuit (le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal).

Voici quelques conseils pour un sommeil sain : respecter un horaire de sommeil régulier, éviter la caféine et les autres stimulants, le matin est le moment idéal pour faire de l'exercice, et créer un environnement propice au sommeil.

<https://www.maritimesda.com/ministries/health-ministries>