

Collège Henri Corbet, Saint Jean d'Aulps

HENRI SANTÉ MAG'

Bonne nuit !!

LE SOMMEIL, C'EST QUOI ?

Sommaire

- p1 : Le sommeil, c'est quoi ?
- p1 : Mal dormir, quelles causes et quelles conséquences ?
- p3 : Les ados et le sommeil, une histoire compliquée.

EDITO !

Pendant 1/3 de notre vie, nous ne sommes pas conscients de notre cerveau. La vigilance est suspendue et la réactivité amoindrie aux stimulations externes. C'est en fait lorsque nous dormons.

Le Henri Santé Mag n°6 vous apprend tout sur le sommeil et les conséquences dangereuses d'un manque de sommeil. Bonne lecture et soyez vigilants !

Le sommeil

Le sommeil est indispensable à notre bonne santé. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée. Il est nécessaire à la croissance chez l'enfant.

Les phases du sommeil

On distingue 2 grandes phases au cours du sommeil. Ces phases forment un cycle de 1 h 30 environ, qui se répète plusieurs fois dans une nuit.



1 cycle = 1 h 30

1 cycle

1 cycle

1 cycle

1 cycle

Phase 1 : le sommeil lent

Il se décompose en 3 périodes :

- 1 La somnolence**
C'est la phase d'endormissement. Les muscles se relâchent, l'activité du cerveau ralentit. Elle dure en général moins de 20 minutes.
- 2 Le sommeil léger**
Cette phase représente la moitié du temps de sommeil total. La personne endormie est encore sensible aux bruits ou aux contacts.
- 3 Le sommeil profond**
La respiration et la circulation du sang sont ralenties, les muscles sont totalement relâchés. C'est à ce moment que les **cellules** du corps se régénèrent et que les **hormones** sont produites.

Phase 2 : le sommeil paradoxal

C'est le moment du rêve. Le cerveau est très actif. Les mouvements des yeux très rapides : on appelle ça le REM (de l'anglais *Rapid Eye Movement* : « mouvement rapide des yeux »). La respiration et le rythme **cardiaque** sont irréguliers.

Tout savoir sur le sommeil.

@ <http://s161810184.onlinehome.fr/dvd/Morphee.swf>

MAL DORMIR, QUELLES CAUSES ET QUELLES CONSEQUENCES ?

Personnes n'ayant pas assez dormi.



- Moindre capacité à percevoir l'environnement (baisse de perception sensorielle, limitation du champ visuel latéral)
- Ralentissement du temps de réaction motrice (les muscles sont plus lents à répondre)
- Risque accru d'accidents du travail ou de la circulation



- Difficulté de concentration et manque d'attention (baisse des performances)



- Fatigue et somnolence diurne
- Troubles de l'humeur, irritabilité
- Désorientation, troubles de la mémoire
- Inflammation et diminution des défenses contre les infections
- Métabolisme perturbé : risque d'obésité, de diabète



Le sommeil est affecté par une multitude de facteurs environnementaux comme le bruit (télévision, musique, klaxons, pleurs, voisinage, aéroport, voitures ...), la lumière, la température ambiante, la literie, le fait de dormir seul ou non...

Mais aussi par d'autres facteurs comme le stress du travail, les horaires.



Le sommeil est indispensable car il récupère la fatigue physique et nerveuse de la journée.

Lors d'un manque de sommeil, il peut avoir des conséquences dangereuses : accidents de voiture, maux de tête, manque d'écoute au travail, confusions, réactions lentes ...

45 % des Français âgés de 25 à 45 ans considèrent qu'ils dorment moins que ce dont ils ont besoin.



QUANTITE DE SOMMEIL RECOMMANDE EN FONCTION DES AGES ET DES INDIVIDUS.

Nouveau-né : 20h

Enfant de 10 ans : 10 h

Adolescents : 9 à 10h

Adultes : 7 à 8 h

Ces durées sont données à titre indicatif, tout le monde n'ayant pas les mêmes besoins.

Source : TPE sur le sommeil

LES ADOS ET LE SOMMEIL, UNE HISTOIRE COMPLIQUÉE !

Les ados manquent de sommeil. Dès 11 ou 12 ans, ils rechignent à aller au lit, et, dans les années qui suivent, ils se couchent de plus en plus tard. En se montrant diplomate, on peut infléchir la tendance.

A l'âge où l'on explore les limites, garder les yeux ouverts à l'heure où il faudrait les fermer fait partie des expériences rituelles. « Veiller tard le soir est la première des révoltes, les ados ont besoin de se prouver qu'ils ne sont plus des petits et qu'on n'a plus à leur dicter l'heure à laquelle il faut se coucher », comment Marine, la mère de Benjamin. L'évolution psychologique joue un rôle dans le décalage qui commence à s'instaurer dès la pré puberté, mais elle n'explique pas tout.

La transformation physiologique concourt aussi à retarder l'heure du coucher. En effet, au sortir de l'enfance, l'abaissement de la température corporelle qui favorise la venue du sommeil s'effectue un peu plus tardivement. Le décalage est toutefois amplifié par les mœurs des adolescents : « le soir, je regarde des films sur mon ordinateur, je chatte, j'envoie des SMS ou je fais des jeux », avoue Benjamin. Les sources lumineuses sont des stimulants, au même titre que le café ou le tabac. Scotchés devant un écran, les adolescents restent artificiellement éveillés, le temps de sommeil dont ils ont naturellement besoin se réduit. Ce n'est cependant pas sans conséquences.

Source: Veiller au sommeil des ados

Les causes du manque de sommeil chez les adolescents.

- la télévision
- l'ordinateur (facebook, msn ...)
- les jeux (Nintendo, DS ...)
- téléphone portable (SMS, appels ...)



[Http://www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

Henri Santé Mag' - Informations pratiques !

Adresse principale :

Collège Henri Corbet
74430 SAINT JEAN D'AULPS

Téléphone : 04 50 79 60 64

Messagerie : henrisantemag@gmail.com



« Fais dodo Colin mon p'tit frère ... » disait la chanson ! Nous espérons que ce nouveau numéro vous aura permis d'en savoir un peu plus sur le sommeil et surtout vous aura donné de bons conseils pour être sûr de passer de bonnes nuits.

N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques ou toutes autres questions sur l'adresse mail du bulletin !

Les élèves de 5^{ème} G1 !

Les rédacteurs du jour : Elisa, Hugo et Grace.