

# LE SOMMEIL

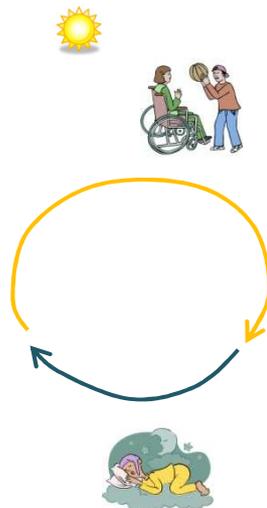
## Pourquoi a-t-on besoin de dormir?

**Pour se reposer, pour recharger nos batteries.** Le sommeil est indispensable à la vie. Si on ne dormait pas on finirait par s'épuiser.

## Pourquoi dort-on la nuit ?

Nous sommes des êtres **diurnes** (qui vivent la journée) parce qu'on n'est pas adapté pour vivre la nuit comme certains animaux.

La journée on est actif (on travaille, on sort, on fait des activités...), et la nuit, on en profite pour se reposer.



Nous sommes **diurnes** :  
on est actif la journée et  
on dort la nuit.

## Que se passe-t-il si on ne dort pas assez ?



**On est fatigué** : pas en forme physiquement (un peu mou) et on a du mal à se concentrer (on est moins attentif, on fait plus d'erreurs).

**On est plus sensible émotionnellement et nerveusement** : on pleure plus facilement et on se met en colère plus vite.

## Quelles sont les fonctions du sommeil ?

Globalement, on sait que le sommeil nous permet de récupérer : il nous permet d'être en forme, de bonne humeur et attentif pendant la journée qui va suivre.

En effet, pendant que nous dormons :

- **Les muscles se détendent, se relâchent et on refait le plein d'énergie.**
- **On fabrique beaucoup de cellules, de protéines** qui servent à réparer et à construire notre corps.
- **On produit certaines substances** en plus grande quantité la nuit, comme :
  - o **L'hormone de croissance** qui nous aide à grandir
  - o **Les hormones sexuelles** qui, à la puberté vont faire changer le corps.
  - o **Nos globules blancs** (nos défenses immunitaires pour lutter contre les maladies)
- **Le cerveau aussi se repose** : il ralentit mais il ne s'arrête jamais : il fait le yo-yo !
- **On rêve, on fait des cauchemars.**
- **On évacue le stress et la tension** accumulée dans la journée.
- **Notre mémoire se développe** : on range dans notre mémoire ce qu'on a appris tout au long de la journée, le cerveau fait de l'ordre dans nos souvenirs.

## Que se passe-t-il pendant notre sommeil ?

Le sommeil est composé de plusieurs cycles. Ces cycles peuvent être comparés à des tours de trains.

Pendant notre sommeil, 4 à 6 trains vont se suivre.

Un cycle (un tour de train) dure entre 1h30 et 2h.

# LE TRAIN DU SOMMEIL



Je prends un nouveau train ou je me réveille

## Endormissement

On baille, les yeux piquent, nos idées se brouillent...



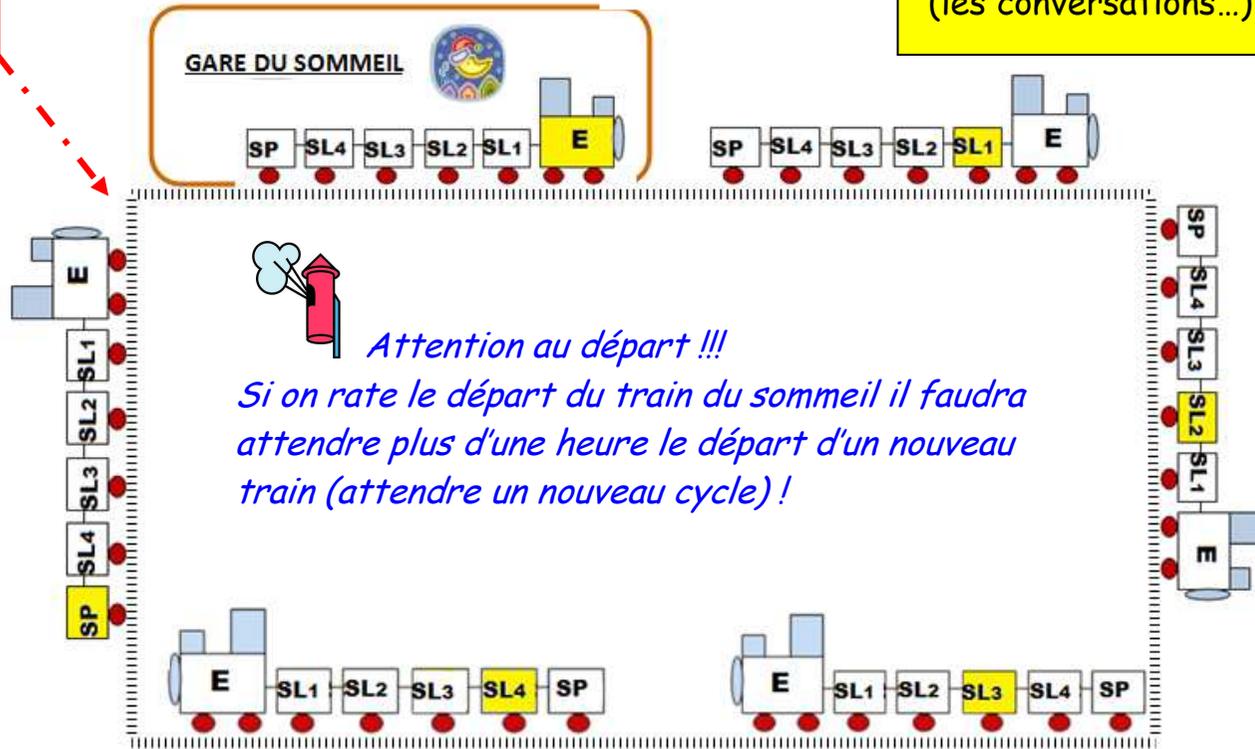
## Sommeil Lent très léger

On n'a pas vraiment l'impression de dormir, on somnole. On entend et on comprend les bruits autour de nous (les conversations...)

## Sommeil Paradoxal ou rapide

Nos yeux bougent sous les paupières. On rêve beaucoup. C'est là que notre cerveau se détend : il met en mémoire ce qu'on a appris, il refait le plein d'énergie et on récupère nerveusement (régulation du stress)

GARE DU SOMMEIL



Attention au départ !!!

Si on rate le départ du train du sommeil il faudra attendre plus d'une heure le départ d'un nouveau train (attendre un nouveau cycle) !

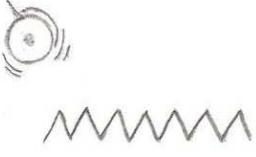
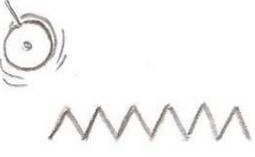
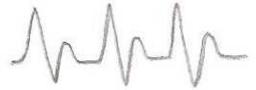
## Sommeil Lent léger

On entend encore les bruits mais on ne comprend plus rien. Quand le sommeil est léger, on peut être réveillé facilement.

## Sommeil Lent profond et très profond

On n'entend plus rien et on bouge moins. C'est pendant ce temps que le corps se détend et refait le plein d'énergie. C'est aussi à ce moment que sont produits en grande quantité les hormones et les globules blancs. Pendant le sommeil lourd profond, le réveil est difficile : on se réveille de mauvaise humeur et désorienté.



caractéristiques	éveil	Sommeil lent	Sommeil paradoxal
 <b>Activité cérébrale</b>	 Activité rapide	 Activité de + en + lente	 Activité rapide
<b>Mouvements oculaires</b>	 Yeux ouverts Mouvements rapides	 Yeux fermés Pas de mouvements	 Yeux fermés Mouvements rapides
<b>Tonus musculaire</b>	 Tonus important	 Tonus réduit	 Tonus absent
 <b>Battements de cœur</b>	 Rapides, réguliers	 Lents, réguliers	 Rapides, irréguliers
 <b>Respiration</b>	 Rapide, irrégulière	 Lente, régulière	 Assez rapide, irrégulière

## Comment reconnaître les signes d'endormissement ?



- On bâille ;
- On a un peu froid ;
- On a les yeux qui « chauffent », les yeux qui se ferment, les yeux qui clignent ;
- On devient grognon, on ne supporte pas d'être embêté ;
- La lumière forte peut nous déranger ;
- On s'étire, on se frotte les oreilles ou le nez ;
- On a besoin de s'allonger, de soutenir sa tête...

## Dormir, oui...mais combien d'heures ?



En fait le nombre d'heures de sommeil varie en fonction de l'âge mais aussi des personnes (il y a des petits dormeurs et des gros dormeurs) et de leur activité. La durée idéale de notre sommeil est celle qui nous permet de se sentir reposer et d'occuper sa journée sans fatigue.

Le bébé vers un an	14 à 15h
L'enfant	10 à 12h
L'adolescent	9 à 10h
L'adulte	Environ 7 à 8h
La personne âgée	Moins de 7h

## Quelles sont les astuces pour favoriser un bon sommeil ?

- Etre à l'écoute des signes d'endormissement.
- Manger léger
- Avoir une activité calme
- Se coucher à une heure régulière (à la même heure sauf pendant les vacances)
- Dormir dans une chambre où il ne fait ni trop chaud, ni trop froid

## A éviter en fin de journée et le soir.

- Les jeux électroniques (Playstation, DS, WII...)
- Les musiques rapides et fortes (techno, hard rock ...)
- Les excitants : coca, café...les cigarettes ;
- Un repas trop tardif ou trop copieux ;
- De manger trop de sucreries ;
- le sport trop tard le soir ;
- les discussions qui fâchent ou qui tracassent...



## Quels sont les troubles du sommeil ?

L'apnée du sommeil : ce sont des **pauses respiratoires** qui perturbent le sommeil.

Le somnambulisme : la personne marche en dormant, les yeux ouverts.  
Quand elle se réveille, elle ne se souvient de rien.

L'insomnie : difficulté à s'endormir ou à dormir suffisamment (on se réveille fréquemment durant la nuit et on a du mal à se rendormir ou on se réveille très très tôt le matin).