

LE SOMMEIL A QUOI ÇA SERT ?

On dort parce que le corps et le cerveau ont besoin de se reposer pour bien fonctionner pendant la journée. En effet, au bout de plusieurs jours sans sommeil, on peut mourir de fatigue.

1

D'abord, on récupère la fatigue accumulée durant la journée puis on fait le plein d'énergie.

Egalement, on grandit : l'hormone de croissance se diffuse.

2

3

De plus, la période de rêves est fondamentale. Tout le monde rêve sans forcément s'en rappeler. Par le rêve, on peut se défouler et évacuer les souvenirs désagréables.

Chacun a son rythme de sommeil. Un ado de 14 ans a besoin de 8 à 9h de sommeil. La forme du lendemain est la preuve de sa récupération.

Il favorise l'apprentissage et le développement de la mémoire. Le cerveau organise les infos de la journée, c'est pourquoi, relire ses cours le soir permet une meilleure mémorisation.

4



5

Le sommeil :

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le sommeil est constitué de 5 à 6 cycles d'environ 1h30, chaque cycle contient 4 parties :

L'ENDORMISSEMENT

Après les signes du sommeil : bâillement, somnolence, la fermeture des paupières entraîne une sensation de bien-être.

1

LE SOMMEIL LÉGER

On est immobile, la respiration est régulière, On peut facilement être réveillé par une stimulation.

2

SOMMEIL PROFOND

Il est très difficile de nous réveiller. C'est le début de la récupération de la fatigue physique et le moment où l'on grandit grâce à la sécrétion de l'hormone de croissance.

3

SOMMEIL PARADOXAL

Corps très endormi, mouvements des yeux. Correspond à la période des rêves et des cauchemars.

4

Et si ...

TU NE DORS PAS ASSEZ ?

LA MAUVAISE HUMEUR

Les relations avec les autres sont difficiles. Tu as parfois l'impression que tout le monde t'en veut. Tu peux même dire des choses que tu regrettes après. Cela peut dégénérer en bagarre. Si tu ne t'en aperçois pas, tes copains te le diront rapidement !

LE MANQUE DE VIGILANCE

Tu peux facilement avoir des accidents de scooter, vélo, voiture ou même quand tu es piéton. Lorsque tu n'as pas assez dormi, ça fait le même effet que d'avoir 0,5g d'alcool dans le sang. Tu fais moins attention aux choses qui t'entourent. Tu peux aussi te laisser influencer. Si c'est par tes copains, ce n'est pas trop grave, mais si c'est par des gens que tu ne connais pas, ils peuvent te vouloir du mal.

LA DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION

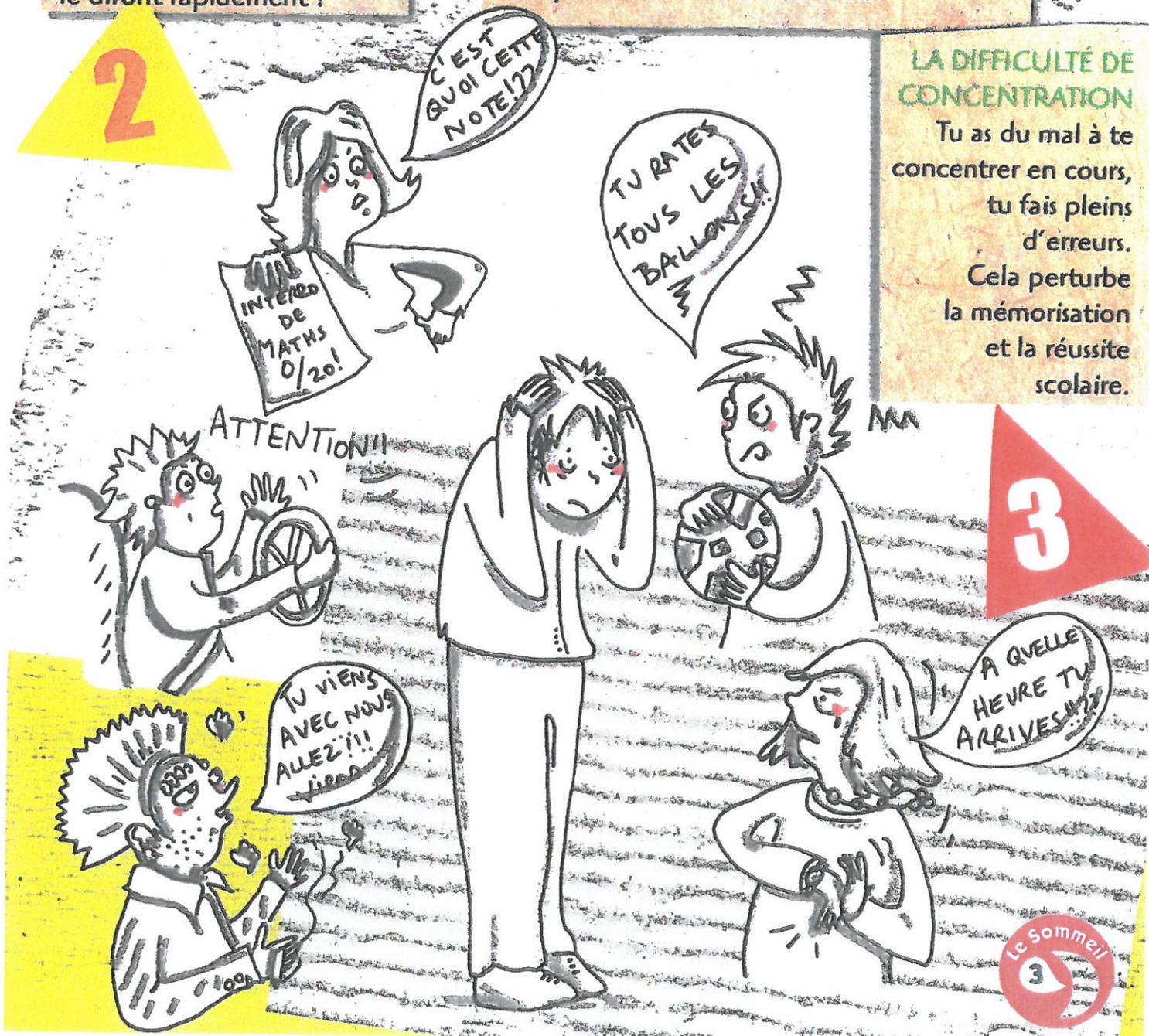
Tu as du mal à te concentrer en cours, tu fais pleins d'erreurs. Cela perturbe la mémorisation et la réussite scolaire.

2

3

3

Le sommeil



Comment je sais

QUE JE SUIS FATIGUÉ ?



Dès que ces signes apparaissent, il ne faut surtout pas y résister car sinon nous risquons de rater le début du cycle et nous devons alors attendre le cycle suivant (soit peut-être 1h30 après).



J'ai froid

Je ne fais plus attention à ce qui se passe autour de moi

Je n'arrête pas de bâiller

Je traîne des pieds

J'ai les yeux qui piquent
La lumière me dérange

Je me frotte les yeux

J'ai besoin de soutenir ma tête

J'ai les paupières lourdes

Ma vue se trouble

J'ai besoin de m'allonger

Je ne supporte plus qu'on m'embête



Que dois-je faire

POUR MIEUX DORMIR?

S'endormir n'est pas toujours facile. Cela demande de s'y préparer :

1

Dans la chambre il doit :

- Faire noir
- Ne pas y avoir de bruit
- Faire entre 16 et 19 degrés
- Si possible avoir un lit confortable



Et pour améliorer la qualité de ton sommeil et t'endormir le plus vite possible, quelques conseils :

- Pratiquer un sport la journée pour te défouler et te détendre (rire déstresse beaucoup aussi)
- Pas d'excitants le soir (sport, de veus vidéos, de télévision, coca...)
- Te coucher à heures régulières pour que ton corps sache que c'est l'heure de dormir : une fois que tu as trouvé ton rythme, respecte-le
- Ne pas faire de sieste de plus d'1h30 l'après-midi

- Manger léger mais suffisamment le soir
- Ecouter tes signes de fatigue (bâillements...)
- Commencer à avoir des activités relaxantes 2h avant le coucher (bain chaud, boire une boisson chaude (pas de café !)...)
- Et 30mn avant de dormir il faut te relaxer totalement et avoir tes petits rituels : lire ton magazine préféré, aller aux toilettes, dire bonne nuit, boire un verre d'eau et ne plus penser à rien en attendant le sommeil.