Le sommeil

1. Brainstorming sur le sommeil

LE SOMMEIL



1. Partons de vos connaissances … est-ce que la phrase est vrai ou fausse ? Explique ta réponse

2.1. Bien dormir permet de passer une bonne journée ? VRAI-FAUX.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.2. Bien dormi permet de diminuer le stress et l’anxiété ? VRAI-FAUX.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.3. Nous passons le tier de notre vie à dormir ? VRAI-FAUX.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.4. Rêver stimule de développement de notre cerveau ? VRAI-FAUX.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.5. Lorsqu’on se met en colère le soir, le fait de dormir permet de relativiser la situation de la veille et de réagir correctement ? VRAI-FAUX.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2.6. Un bon film d’horreur permet de s’endormir sereinement ? VRAI-FAUX .

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Comment fonctionne le sommeil ?
* L’endormissement : Il est important de faire une activité calme avant de se coucher
* Le sommeil lent léger : Le cerveau est au repos et les muscles se réparent. Les toxines s’éliminent et le système de défense de ton organisme se renforce.
* Le sommeil lent profond : On respire plus lentement et le cœur bas moins vite.
* Le sommeil paradoxal : Le cerveau est actif et c’est à ce moment que l’on commence à rêver. Ce qu’on apprend est mieux compris et est enregistré dans ta mémoire pour t’en souvenir longtemps.
* La latence : On rentre dans un nouveau cycle de sommeil. On commence à se réveiller.
* Le réveil
1. Combien de temps faut-il dormir ?

Pour un adolescent, l’idéal serait de dormir 8 à 9 heure par nuit. Un adulte aura besoin de moins de temps de sommeil tandis qu’un nourrisson aura besoin de dormir beaucoup plus.

1. Que penser de la sieste ?

Idéalement, la sieste sera de courte durée : 20 minutes maximum. En effet, une sieste prolongée entame un cycle de sommeil normal. Si on le casse, on se sent encore plus mal qu’avant ! Par contre, si elle est courte, elle ne perturbe pas le sommeil nocturne.

1. Des conseils pour favoriser le sommeil
* Pratique un exercice physique afin de favoriser le sommeil profond. Avant le coucher, opte plutôt pour une activité relaxante (yoga).
* Couche toi et lève toi à des heures fixes afin d’avoir toujours le même rythme.
* Aère ta chambre
* Exerce toujours les mêmes rituels afin de prévenir ton organisme qu’il est temps d’aller dormir.
* Evite de boire des boissons à base de caféine.
1. Différentes vidéos à voir et à revoir

Les cycles du sommeil : <https://www.youtube.com/watch?v=SPr7NTcSWPI>

Et si vous ne dormiez pas pendant 7 jours ? : <https://www.youtube.com/watch?v=PLTijhVMVgc>

Contre les insomnies/ santé au quotidien : <https://www.youtube.com/watch?v=0clG4XwFosM>

1. Bibliographie-Webographie

CPLS Charleroi ; Le sommeil toute une aventure ; dossier pédagogique CPLS.

La mutualité chrétienne ; Le sommeil

Madame J.JAR