

Le sommeil

Réalisé par :

Etudiantes en 2e année de soins infirmiers

VIEL Sonia

GODEFROY Camille

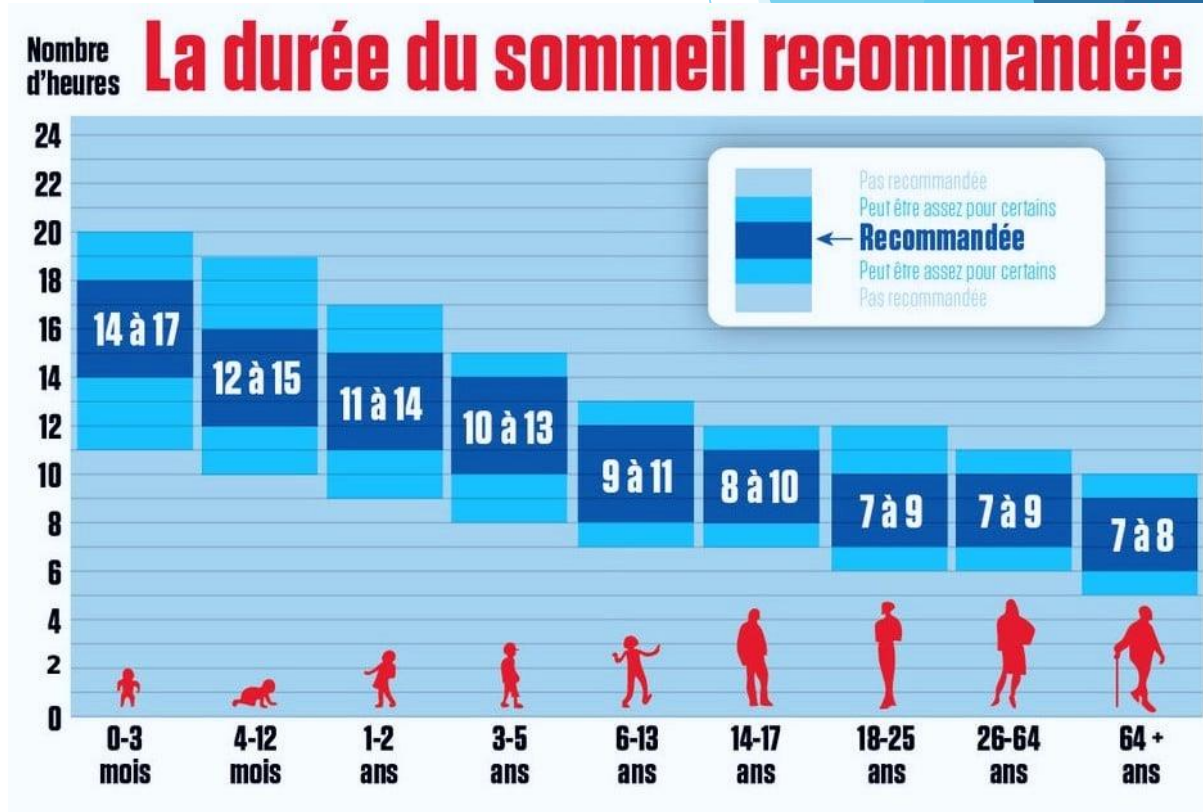
Etudiant en 3e année de médecine

LEMONNIER Théophile

MARS 2022

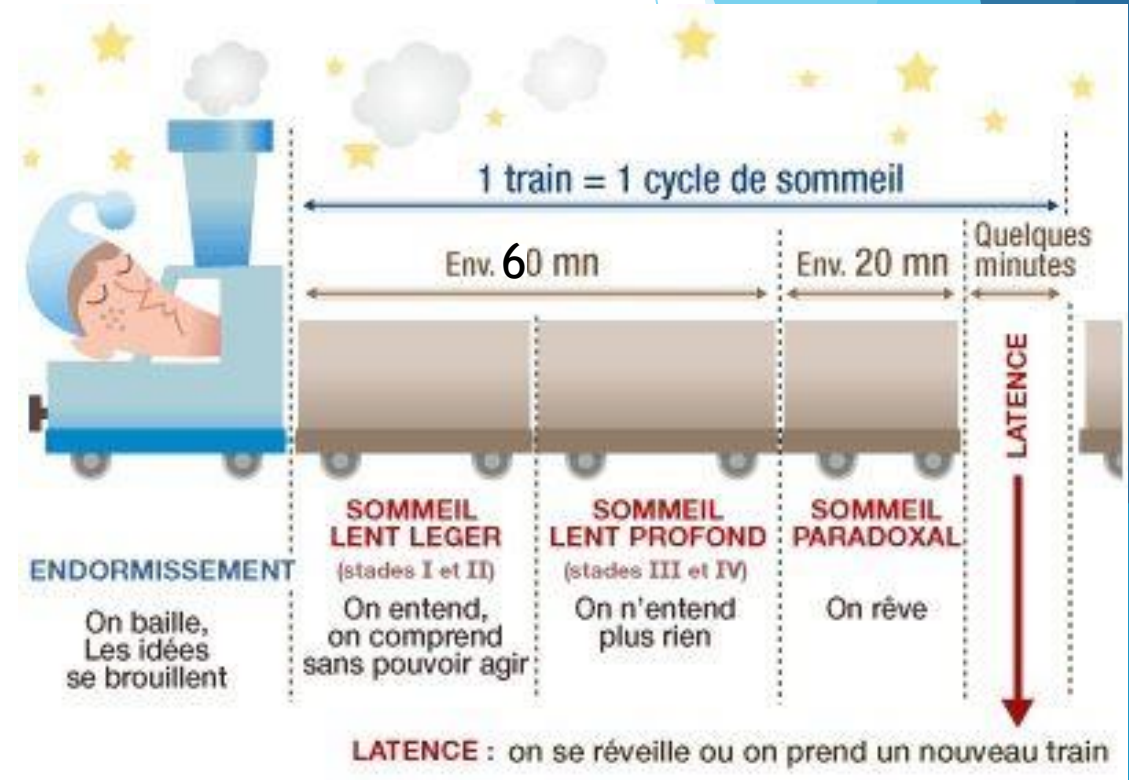
Combien d'heures de sommeil ont besoin les collégiens ?

- Pour les 6e c'est en moyenne 9h à 10h de sommeil qui sont nécessaires
- Pour les 4e c'est en moyenne 8h à 9h de sommeil qui sont nécessaires



Le cycle du sommeil

- Dans la nuit on enchaîne entre 4 et 6 cycles de sommeil d'1h30 environ chacun
- Plus on est en sommeil lent profond, plus le sommeil est réparateur



L'horloge biologique

- ▶ Le rythme éveil/sommeil de notre corps dure environ **24h**, il est donc important de respecter des heures de coucher et de lever réguliers pour que notre horloge biologique soit respectée !
- ▶ La **mélatonine** est une hormone créée dans notre corps et qui va nous permettre de nous endormir, on la retrouve dans notre corps surtout le soir.
- ▶ Le **cortisol** est une autre hormone créée dans notre corps et qui va nous permettre de nous réveiller (on la retrouve à son maximum entre 6h et 8 h le matin)
- ▶ Ces deux hormones ainsi que la lumière du jour permettent de réguler notre horloge biologique de la même façon toutes les 24 h !

Les écrans et la lumière bleue

- Les écrans émettent **une lumière bleue** qui va donner comme information à ton horloge biologique qu'il faut rester en mode "jour".
- Cette lumière bleue **limite la production de mélatonine**, l'hormone qui régule notre rythme veille-sommeil. Une baisse de mélatonine peut provoquer des troubles du sommeil ou des retards d'endormissement.
- Notre œil peut filtrer légèrement cette lumière néfaste qu'à partir de **10 ans** !
- La lumière bleue **abime la rétine** !
- Elle pourrait augmenter le risque d'avoir des maladies comme la cataracte et la déficience maculaire liée à l'âge

Si tu veux protéger tes yeux, limite la lumière bleue !

Les éléments perturbateurs du sommeil

- Pour bien dormir il faut éviter dans la chambre :
 - les **écrans**, car c'est tentant de les regarder même en pleine nuit
 - la **lumière**, car elle nous fait croire qu'il fait jour
 - ce qui peut faire du **bruit**
 - les **animaux**, surtout les chats qui sont actifs la nuit... pile poil quand vous dormez !
 - les **frères et sœurs**, même si parfois il manque des chambres dans la maison, dormir avec quelqu'un d'autre dans la pièce peut déranger le sommeil

L'apnée du sommeil

- ▶ C'est une maladie qui touche de plus en plus de personnes
- ▶ Elle touche souvent les personnes **obèses** ou en **surpoids**, ceux qui **fument** et ceux qui boivent souvent de l'**alcool**
- ▶ L'espace des voies respiratoires se rétrécit, d'abord on ronfle... puis on **ne respire plus pendant de très longues secondes** ! C'est l'apnée du sommeil
- ▶ Ensuite la personne se réveille en sursaut en prenant une grande inspiration pour retrouver de l'air
- ▶ Cette maladie **fatigue le cœur énormément**.

Les substances déréglant l'horloge biologique

Ce qui endort :

- ▶ L'alcool
- ▶ Le cannabis

Ce qui éveille :

- ▶ Le tabac
- ▶ L'alcool
- ▶ Le cannabis
- ▶ La caféine
- ▶ Les vitamines
- ▶ Les boissons énergisantes (caféine, taurine, vitamines...)

L'alcool permet de s'endormir rapidement. Cependant dans un deuxième temps, la nuit est très perturbée par une agitation et des micro-réveils qui cassent le sommeil.

Pour le **cannabis**, le sommeil paradoxal, période des rêves, diminue et le sommeil profond augmente. Cela donne une sensation de mieux dormir mais en fait le cycle du sommeil est complètement dérégulé. Cette drogue altère aussi les capacités intellectuelles.

Sources

- ▶ Cours sur le sommeil Pr Denise
- ▶ <https://www.philips.fr/healthcare/consumer/apnee-du-sommeil/diagnostic-de-lapnee-du-sommeil/google-plus-page/articles/tout-savoir-sur-le-sommeil/sommeil-et-drogue>