

Le sommeil

1

Pourquoi faut-il dormir ?

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Ce qui représente une trentaine d'années de sommeil pour une personne qui vivrait quatre-vingt-dix ans. Il est déterminant pour la croissance et le développement du cerveau. On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil (ou un sommeil de mauvaise qualité) favorise probablement la prise de poids et l'obésité. Enfin, la mise au repos de notre système cardiovasculaire au cours du sommeil est l'un des enjeux de prévention des problèmes de santé. Dormir permet ainsi une récupération physique, psychologique et intellectuelle.

2

Mais que fait le corps pendant le sommeil ?

Il y a deux types de sommeils importants durant la nuit. Le premier, c'est le sommeil profond et lent qui va favoriser les « réparations » du corps. Par exemple, après des efforts physiques comme une compétition sportive, le sommeil lent est plus long. C'est durant ce sommeil que la peau produit de nouvelles cellules. Que le corps évacue ses déchets. Que tu consolides ta mémoire. Mais aussi que tu grandis. Un enfant avec un mauvais sommeil profond et lent grandit moins bien.

Ensuite, durant la dernière phase du sommeil, tu as les yeux fermés, mais ils bougent rapidement sous tes paupières. C'est un moment où tu rêves beaucoup ! Ton cerveau est très actif, quasiment autant que quand tu es éveillé.

3

Les phases du sommeil

UN CYCLE DE SOMMEIL

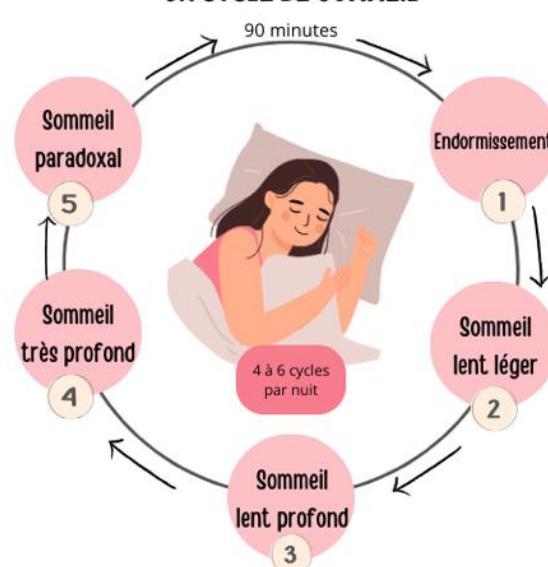


Schéma illustrant les différentes phases durant un cycle de sommeil.

Ce cycle est répété 4 à 6 fois par nuit.

4



DES NOUVELLES TECHNOLOGIES PRÉSENTES JUSQUE DANS LE LIT

4 FRANÇAIS SUR 10
UTILISENT ORDINATEUR, TABLETTE, SMARTPHONE LE SOIR DANS LEUR LIT



3 FRANÇAIS SUR 10
REGARDENT LA TÉLÉVISION LE SOIR DANS LEUR LIT



UNE PRÉSENCE ET UTILISATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI ONT UN IMPACT SUR LE SOMMEIL

49%

DE CEUX QUI ONT UN ORDINATEUR EN FONCTIONNEMENT OU EN VIEILLE DANS LEUR CHAMBRE ONT DES TROUBLES DU SOMMEIL

36%

DE LA POPULATION FRANÇAISE

27%

DES 18-24 ANS QUI UTILISENT LES OUTILS ÉLECTRONIQUES LE SOIR

SOMNOLENT DANS LA JOURNÉE

9%

DES NON UTILISATEURS...



DES CONNEXIONS AU TÉLÉPHONE MÊME LA NUIT

52%

ONT LEUR MOBILE EN FONCTIONNEMENT OU EN VIEILLE DANS LEUR CHAMBRE



10% PEUVENT ÊTRE RÉVEILLÉS LA NUIT PAR DES MESSAGES



92%
LES CONSULTENT DÈS RÉCEPTION

79%
Y RÉPONDENT DÈS RÉCEPTION

5

Sommeil, activités, écran... adoptez le bon rythme !

I SOMMEIL

- de 5 ans : temps de sommeil compris entre 11H ET 14H chaque nuit



de 6 à 11 ans : un enfant doit dormir entre 9H ET 11H chaque nuit

de 12 à 17 ans : les adolescents ont besoin de 8H30 A 9H30 chaque nuit

I ACTIVITÉS PHYSIQUES

- de 5 ans : 3H d'activités / jour

de 6 à 11 ans : 1H d'activités / jour (activités d'intensité modérée à élevée)

de 12 à 17 ans : 1H d'activités / jour (intensité d'intensité modérée à élevée)

I ÉCRAN

PAS D'ÉCRAN dans l'heure qui précède le coucher

2H max / jour pour tout écran confondu

OJ

Source : Convivio