

Le sommeil

Un bon sommeil est essentiel pour rester en bonne santé. En effet, si on ne dort pas assez, cela peut avoir de grosses répercussions sur notre journée. De plus, pendant que l'on dort, le cerveau « trie » les informations de la journée. C'est pour cela que, avec un mauvais sommeil, même si l'on apprend bien ses leçons, on a des mauvaises notes.

Le sommeil en chiffres :

Saviez-vous que l'on passe presque un tiers de notre vie à dormir. Étonnant, et pourtant vrai !



Malheureusement, 1/4 des Français déclarent manquer de sommeil et 1/3 se plaignent de souffrir de troubles du sommeil. Les 18-24 ans sont ceux dont le sommeil est le plus détérioré, à cause de la télévision, des nouvelles technologies et de la fameuse « lumière bleue ». 40% des Français avouent utiliser leur ordinateur, leur tablette ou le smartphone le soir dans leur lit.

De plus, 1 décès sur 3 sur la route est lié à un endormissement au volant¹

Les cycles du sommeil :

Les cycles du sommeil sont des sujets très complexes. Il suffit d'une fraction de secondes pour s'endormir, mais il faut approximativement 1h30 pour entrer dans ce que l'on appelle « la phase intermédiaire », la période du sommeil où l'on dort paisiblement. La *phase 1*, ou plutôt les phases 1a et 1b sont les phases d'endormissement. La *phase 2* est le stade où le sommeil est lent et léger, ce qui

veut dire qu'un petit bruit peut nous réveiller facilement.

Les *phases 3 et 4* sont « le sommeil lent profond », où il y est plus difficile d'être réveillé par un petit bruit que lors de la *phase 2*.

Ces quatre phases sont réunies dans une même phase, appelée le sommeil lent.

C'est à partir du sommeil paradoxal que l'on peut rêver et que le cerveau trie les informations de la journée,

comme je l'ai dit précédemment. Il représente environ 20% du sommeil global.

Mieux dormir :

Mais la question que tout le monde se pose est bien sûr « comment mieux dormir ? ». Il existe plusieurs solutions pour retrouver un bon sommeil :

- Arrêter les écrans 1h avant d'aller dormir
- Ne vous couchez pas avec l'estomac plein, prenez un repas léger le soir
- Évitez la caféine ou la théine après 16 heures. Des études

prouvent que les effets de la caféine dure jusqu'à 6h après la prise.

- Ne pas faire de sieste dans la journée.

Combien d'heures de sommeil par nuit ?

C'est une question importante ! On peut savoir notre besoin de sommeil en fonction de notre âge²:

0 à 2 mois : 17 heures

2 à 12 mois : 14 heures

12 à 18 mois : 13

heures

18 mois à 3 ans : 12/13 heures

3 à 5 ans : 11/12 heures

5 à 12 ans : 9/10 heures

Adolescents : 8,5 heures

Adultes : 7/8 heures

Pour conclure, le sommeil est vraiment important, comme le dit le docteur Sediri Haouaria, neurologue à Lille, les troubles du sommeil ne sont pas à prendre à la légère. Si vous en souffrez, n'hésitez pas à aller consulter un spécialiste.

Tessa MABO, 5e.

