

## **Le sommeil : pourquoi est-il si important ?**

**Un humain passe quasiment 1/3 de sa vie à dormir, à 60 ans nous aurons dormi environ 20 ans ! Ce n'est pas sans raison :**

Dormir permet au corps et au cerveau de récupérer, de se reposer pour bien fonctionner pendant la journée et permet de faire le plein d'énergie pour la journée suivante. C'est essentiel pour notre corps et notre équilibre psychique.

C'est pendant le sommeil qu'un enfant grandit car l'hormone de croissance agit. Elle aide aussi à la cicatrisation et permet de réparer les tissus abîmés.

En dormant on fabrique des anticorps, on sélectionne les informations reçues dans la journée, on garde celles qui sont utiles et on efface les autres.

**Nous sommes inégaux face au sommeil : certains auront besoin de 6h de sommeil par nuit et d'autres d'au moins 10h. A chacun de trouver son rythme et de le respecter. Que se passe-t-il lorsque l'on manque de sommeil ?**

En principe, dès le jour qui suit la privation de sommeil, les premiers symptômes observés concernent l'humeur :

- on est plus agressif, plus irritable, on se met en colère pour rien,
- la concentration est diminuée,
- impossible de fixer son attention et de retenir ce qu'on nous dit.

Un trop grand manque de sommeil peut même provoquer :

- des troubles de la vision,
- des maux de tête,
- des troubles de la mémoire.
- il est impossible de faire des efforts physiques sans avoir l'impression que notre cœur va exploser,
- un manque de lucidité vis à vis des actes commis (prises de risques inconsidérés et comportements à risque),
- du goût à rien, on se traîne durant la journée.

**On n'arrive pas à dormir correctement, qui est le fautif ?**

- un café, un thé ou une boisson excitante
- une angoisse liée à un examen à passer (le brevet, le bac...)
- des soucis de famille, personnels ou de cœur
- une activité tardive le soir

**Comment améliorer la qualité de son sommeil ? En prenant de bonnes résolutions :**

- prendre un repas léger ou dîner au moins 2h avant d'aller se coucher,
- boire une tisane le soir ou du lait tiède, bannir les boissons excitantes (coca, thé, café...)
- éviter les révisions intensives du soir, elles énervent
- lire un peu ou écouter une musique douce
- chauffer sa chambre sans dépasser 18°
- se coucher à heure régulière (le corps prend l'habitude et le sommeil vient plus facilement)
- bannir les séances de sport tardives après 20h, les jeux vidéos ou trop de télévision (cela énerve et empêche de trouver le sommeil)
- essayer de faire le vide dans sa tête, les problèmes ne se résolvent pas pendant la nuit.
- écouter les signaux du sommeil (bâillements, picotements des yeux, frissons).