

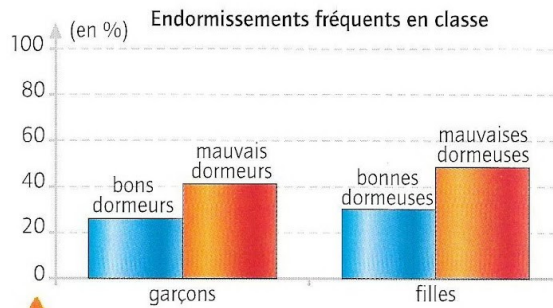
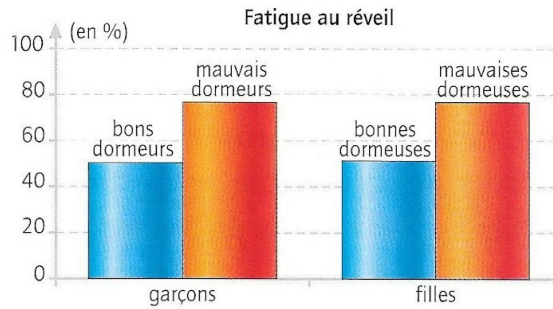
Le sommeil et la santé

Activité 1c : les effets de la fatigue et au manque de sommeil à court terme

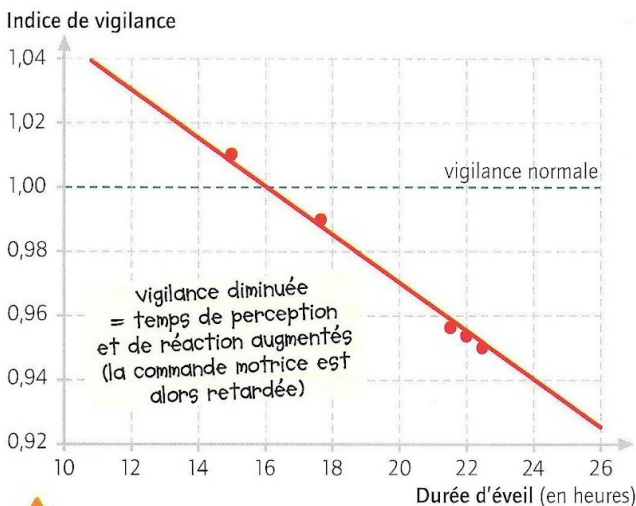
« J'aime le mardi parce que je ne vais au lycée qu'à 10 heures. Mercredi, je n'ai pas entendu le réveil ! Jeudi, je me suis endormi sur ma table pendant le cours d'histoire. Samedi, enfin, grasse matinée ! [...] Toutes les semaines d'Arnaud, lycéen, ressemblent à celle-ci. Il sort avec ses amis, travaille, regarde la télévision tard. Comme beaucoup d'adolescents [...] il souffre, en période scolaire, d'un déficit de deux heures de sommeil par jour [...].
 "Ces heures perdues ne seront récupérées qu'à 70 % pendant le week-end, avec pour conséquence fatigue, irritabilité, instabilité et troubles de la concentration" explique le docteur Giordanella. [...] Le sommeil ne sert pas seulement à réparer la fatigue physique. Il joue un rôle fondamental pour entretenir la mémoire, en récapitulant les informations essentielles [...] »

D'après *Le Monde* du 6 avril 2005.

5 Le manque de sommeil chez les jeunes.



6 Les conséquences du manque de sommeil chez les élèves. Le temps moyen de sommeil à 13-14 ans est normalement de 9 heures.

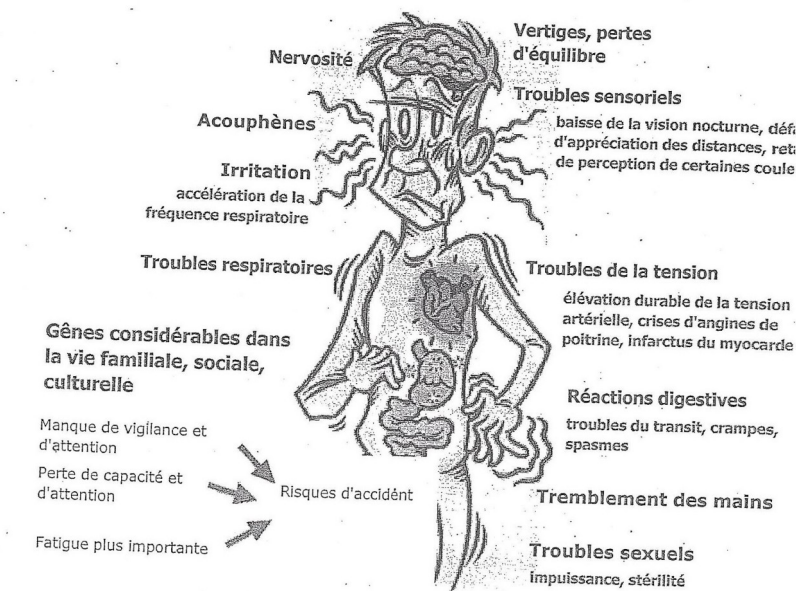


7 Les effets du manque de sommeil sur la vigilance.

Ce qu'il faut faire	Ce qu'il ne faut pas faire
<ul style="list-style-type: none"> Favoriser les activités relaxantes (lecture). Tenir compte des signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent). 	<ul style="list-style-type: none"> Consommer des excitants le soir : café, thé, vitamine C, cola. Pratiquer du sport tard le soir. Prendre des repas trop copieux le soir. Regarder la télévision tard le soir.

8 Un bon sommeil pour se sentir en forme [d'après « Passeport pour le sommeil », ISV 2005].

Activité 1d : les effets de la fatigue à long terme



1. Donner 3 symptômes liés à la fatigue. (I)

2. Déterminer l'indice de vigilance après 20 h d'éveil.(I)

3. Comparer l'endormissement en classe chez les bon et mauvais dormeurs filles et garçons. (Ra)

4. A l'aide de l'ensemble des documents réaliser un texte argumenté pour justifier le besoin de sommeil. (Arg)