



# POURQUOI TU DORS ?

Un dossier de Sophie Hulo Veselý, Agathe Chevalier et Tania Chytil

**Sais-tu que, depuis ta naissance, tu as déjà passé plusieurs années à dormir? En effet, environ un tiers de notre vie est consacré au sommeil. «Tout ce temps perdu», penses-tu peut-être? Eh bien, pas du tout. Quand tu dors, ton corps est très actif. Démonstration.**



# À chacun son sommeil

Regarde autour de toi. Ta maman, ton grand-père ou ton petit frère ne dorment pas forcément comme toi. À chacun son sommeil, selon sa nature. Mais on ne la choisit pas!

Il y a les gros dormeurs et les petits dormeurs, les couche-tôt, les lève-tard. Tout le monde a besoin de dormir, mais tout le monde ne dort pas de la même manière.

Certaines personnes se réveillent au moindre bruit, d'autres peuvent dormir même si on joue de la trompette à côté d'elles.

Nous ne sommes pas toutes et tous égaux face au sommeil.

## En grandissant, on dort moins

Au cours de ta vie, ton besoin de dormir diminue.



Quand tu es tout bébé, tu passes presque tout ton temps à dormir: seize à dix-sept heures par jour. Et tu ne fais pas la différence entre la nuit et le jour.



À partir de 3 ans, tu dors la nuit, comme un adulte. Mais tu dors beaucoup plus, environ douze heures.



À l'adolescence ou quand tu seras jeune adulte, tu devras dormir environ neuf heures par nuit.



Les adultes dorment environ huit heures par nuit.



## QUESTIONNAIRE SOMMEIL

1. Combien d'heures dors-tu par nuit en général?

- ☀ a. 7-8h
- ☀ b. 9-10h
- ☾ c. 11-12h
- ★ d. Plus de 12h

2. Trouves-tu que tu dors

- ☀ a. Très mal
- ☀ b. Mal
- ☾ c. Bien
- ★ d. Très bien

Suite du questionnaire → page 7



# Le rythme dans

Ce n'est pas un hasard si on dort lorsqu'il fait nuit et qu'on est éveillé durant le jour. On appelle cela le rythme veille/sommeil. Et dans notre corps, beaucoup de choses fonctionnent en rythme.

## Le tic-tac de ton corps

Ton corps suit un rythme de 24 heures qui correspond à une journée. Par exemple, il ne fabrique pas les mêmes molécules le matin, à midi ou le soir. Mais qui donne le rythme?

C'est une région du cerveau, que l'on appelle **la grande horloge centrale**. Elle est réglée par la lumière du jour, par le niveau de stress et la température.

## Voici quelques rythmes de ton corps

7h L'hormone du stress est au plus haut

10h Notre attention est au meilleur niveau

15h L'attention baisse

8h30 L'intestin se met en marche

17h La force musculaire est plus grande

6h

8h

9h

11h

12h

13h

14h

16h

18h

Cette horloge biologique est fragile. Plusieurs éléments peuvent la dérégler et ton sommeil avec.

👉 **Voici quelques conseils...**

ARRÊTE LES ÉCRANS EN FIN DE JOURNÉE.



Lorsque le jour décroît, la lumière baisse.

C'est le signal pour la fabrication de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Tant qu'il y a trop de lumière, elle n'est pas fabriquée et ton sommeil prend du retard.

Les écrans émettent une lumière bleue qui ne se voit pas.

Elle ressemble à la lumière naturelle et trompe ton cerveau qui croit qu'il fait encore jour.

Du coup, ton corps ne peut pas se préparer au sommeil.

DÉTENDS-TOI.



# la peau

Le savais-tu ?

Le matin, la lumière du jour est souvent très forte et permet de bien régler ta grande horloge centrale. Alors essaie d'aller à l'école à pied pour profiter de la lumière et remettre ton horloge à l'heure.

18h30 La pression du sang est plus haute

22h30 Les mouvements de l'intestin s'interrompent

2h C'est le sommeil le plus profond

4h30 La température est au plus bas

19h La température du corps est plus élevée

20h

21h

21h

23h

Minuit

1h

3h

4h

5h

6h

7h

Quand tu fais du sport, que tu joues à un jeu sur un écran ou que tu discutes sur les réseaux sociaux avec tes amis, ton corps fabrique une hormone de stress qui s'appelle l'adrénaline.

Elle augmente le rythme de ton cœur et la température de ton corps.

Résultat: tu n'arrives pas à t'endormir.

Et, en allant ainsi te coucher plus tard, tu empêches la fabrication de certaines hormones: cela a des conséquences sur ton sommeil et ta santé.

VA TE COUCHER ...



## QUESTIONNAIRE SOMMEIL

3. Comment te sens-tu durant la journée en général?

- ☉ a. Très fatigué-e
- ☾ c. En forme
- ☉ b. Fatigué-e
- ★ d. Très en forme

4. As-tu des difficultés à te réveiller le matin?

- ☉ a. Très souvent
- ☾ c. Parfois
- ☉ b. Souvent
- ★ d. Jamais

Suite du questionnaire → page 9



# Endormi mais super

Tu crois peut-être que quand tu dors, tu ne fais rien. Eh bien, ce n'est pas vrai du tout. Quand tu dors, même si tu n'en as pas conscience, ton corps travaille. Regardons ça de plus près.

## UNE FOIS ENDORMI, TON CORPS PASSE PAR DIFFÉRENTES PHASES :



## 5 bonnes raisons de dormir



### Grandir

Certaines hormones sont surtout fabriquées pendant la nuit.

C'est le cas de **l'hormone de croissance** qui t'aide à grandir.

Ainsi, moins tu dors, moins ton corps en fabrique.



### Mieux réussir à l'école

Après une bonne nuit de repos, ta concentration est meilleure et tes résultats aussi.

De plus, **durant la nuit, le cerveau trie et mémorise** des informations de la journée. Il t'aide à mémoriser les leçons.



### Être meilleur en sport

Lorsque le corps est bien reposé, **les muscles récupèrent** et se préparent pour une nouvelle journée d'activité.

# actif

Le savais-tu?

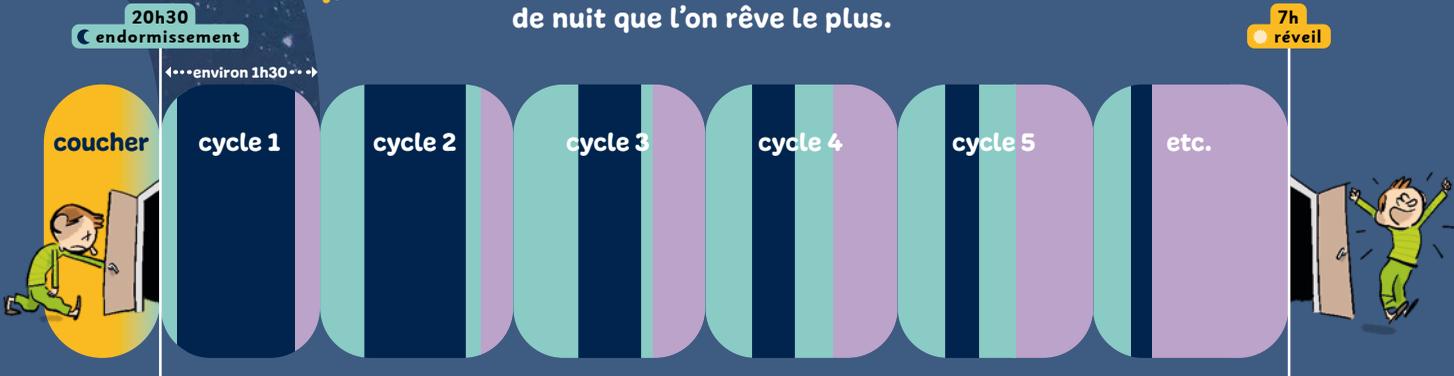
Les phases de sommeil profond sont plus longues chez les enfants que chez les adolescents ou les adultes car les enfants bougent beaucoup pendant la journée, grandissent et apprennent plein de choses.

Le savais-tu?

C'est durant le sommeil profond qu'on peut être somnambule.

ET CES PHASES SE RÉPÈTENT TOUTE LA NUIT SELON DES CYCLES, COMME CECI:

Au fil de la nuit, la durée du **sommeil léger** et **paradoxal** augmente alors que celle du **sommeil profond** diminue. C'est donc en début de nuit que l'on récupère et en fin de nuit que l'on rêve le plus.



## Éviter l'obésité

Lorsqu'on dort, notre corps fabrique une **hormone appelée leptine, qui coupe la faim.**

Ainsi, quand on manque de sommeil, on manque de leptine. Résultat: on a tendance à trop manger et à grossir.



## Être de meilleure humeur

Tu as peut-être remarqué que lorsque tu manques de sommeil tu as moins de patience.

**Le manque de sommeil rend plus irritable, agressif et parfois triste.**

Un bon sommeil aide à mieux gérer ses émotions.



## QUESTIONNAIRE SOMMEIL

5. Ces derniers temps, est-ce que ça t'arrive de te sentir nerveux ou nerveuse durant la journée?

- ☀ a. Très souvent
- ☀ b. Souvent
- ☾ c. Parfois
- ★ d. Jamais

6. Ces derniers temps, est-ce que ça t'arrive de te sentir agité, d'avoir envie de bouger tout le temps durant la journée?

- ☀ a. Très souvent
- ☀ b. Souvent
- ☾ c. Parfois
- ★ d. Jamais

Découvre ce que disent les expertes de tes réponses → rdv en page 12



# Les rêves: notre deuxième vie

Pendant que tu dors, tu vis souvent plein d'aventures. Certaines sont agréables, les rêves, et d'autres moins, les cauchemars.

Pendant longtemps, le sommeil et les rêves étaient entourés de mystère car ils étaient très difficiles à étudier.

Aujourd'hui encore, pour savoir à quoi rêve une personne, il faut la réveiller pendant son rêve et lui poser la question.

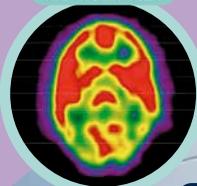
## Décoder les rêves

Depuis quelques années, les scientifiques développent des techniques pour explorer nos rêves.

Certains appareils, comme l'IRM, peuvent repérer les régions du cerveau qui sont actives et nous renseigner sur ce que nous vivons dans notre tête à ce moment-là.

C'est comme si on interrogeait le cerveau endormi.

Cerveau éveillé



En comparant l'activité du cerveau quand il est éveillé et endormi, on peut ensuite chercher à comprendre à quoi cette personne rêve.

Pour le vérifier, on la réveille et on lui pose la question.

Cerveau endormi



Le savais-tu?

Tout le monde rêve, même celles et ceux qui ne s'en souviennent jamais.

C'est grâce à ces explorations du cerveau que les scientifiques ont découvert que nos cauchemars peuvent nous rendre service.

En effet, ils nous entraînent parfois à surmonter nos peurs dans la vraie vie.



Découvre la brochure «1, 2, 3... sommeil» sur [bit.ly/3CXcxq7](https://bit.ly/3CXcxq7)



Des vidéos sur le sommeil des ados ou celui des animaux t'attendent sur [rts.ch/sommeil](https://rts.ch/sommeil)





Résultats du  
**QUESTIONNAIRE  
SOMMEIL**



## Le sommeil des cétacés

Les cétacés doivent remonter régulièrement à la surface pour respirer, même quand ils dorment. Quand une moitié de leur cerveau dort, l'autre est éveillée, et vice versa.

Ils dorment souvent avec un œil fermé et un œil ouvert, en nageant lentement. On pense que cela les aide aussi à surveiller les prédateurs.

Tous les cétacés dorment ainsi, mais les durées de sommeil et les positions diffèrent. Les orques peuvent rester immobiles près de la surface pendant près d'une heure et les cachalots font des siestes en dormant verticalement dans l'eau, comme sur la photo de cette fiche.

Photo: Adobe Stock

## Tomber de sommeil

La narcolepsie est une maladie du sommeil, rare mais grave.

Le malade a des «attaques de sommeil»: il tombe endormi sans s'en rendre compte, par exemple en mangeant ou en conduisant.

Il peut ainsi dormir jusqu'à seize heures par jour, ce qui l'empêche de vivre une vie normale.

Huit malades de narcolepsie sur dix souffrent aussi de cataplexie: quand ils ont une émotion trop forte ou inattendue, leurs membres se paralysent et ils tombent d'un coup.

La narcolepsie se soigne avec des médicaments que l'on prend à vie.

Illustration: Katia De Conti

## Qu'en disent les expertes?

### Qualité de sommeil Questions 1 & 2

Entre 6 et 13 ans, tu devrais dormir environ dix heures par nuit et d'un sommeil reposant.

→ Il faut écouter quand ton corps est fatigué (tes yeux chatouillent, tu as froid).

→ Surtout, évite d'aller au lit tard le week-end pour ne pas commencer la semaine fatigué.

- ★ Excellente
- Bonne
- Insuffisante
- Mauvaise

### Vigilance Questions 3 & 4

L'attention change pendant la journée.

Mais si tu t'endors en classe ou si tu as du mal à te lever le matin, tu dois manquer de sommeil.

→ Assure-toi que ta chambre est au calme, et que tu ne vas pas dormir trop tard.

→ As-tu pensé à arrêter les écrans une heure avant d'aller au lit et à les laisser hors de la chambre?

- ★ Excellente
- Bonne
- Insuffisante
- Mauvaise

### Humeur Questions 5 & 6

Le manque de sommeil stresse, il rend irritable et parfois triste.

→ Si tu ressens ces émotions, tu peux essayer des techniques de relaxation avant de t'endormir (comme écouter ta respiration, ou penser à quelque chose d'agréable ou essayer de détendre tes muscles).

- ★ Excellente
- Bonne
- Insuffisante
- Mauvaise

Illustration: Katia De Conti

## Et les animaux

Selon les espèces et les individus, les besoins varient.

### Les gros dormeurs

## le koala

22 heures par jour

## la chauve-souris

20 heures

## Le lion

13 heures

## Le chat

12 heures

### Les petits dormeurs

## la girafe

2 heures par jour

## La vache

4 heures

## La chèvre

5 heures

Photo: Adobe Stock