

LE SOMMEIL

Le sommeil occupe le tiers de notre vie!
A 60 ans nous avons dormi 20 ans !

◆ Pourquoi

Pour récupérer !

Pour grandir !

Sécrétion de l'hormone de croissance chez l'enfant et l'adolescent.

Pour apprendre et mémoriser

Pour réparer nos cellules et nos tissus!

Chez les adolescents, on observe un déficit chronique de sommeil !

Entre 11 et 15 ans, 20 à 30 minutes de sommeil en moins chaque année.

L'état de fatigue matinale chronique est de plus en plus fréquent.

Il concerne 24% des jeunes de 11 ans et 34% des jeunes de 15 ans.



◆ Un manque chronique de sommeil peut entraîner :

Des altérations cardio-respiratoires (hypertension, apnées du sommeil...)

Des troubles de l'équilibre

Des troubles de la concentration, de l'attention et de la mémorisation

Des troubles de l'humeur (irritabilité, colères...)

Une augmentation du risque d'anxiété et de dépression

Une prise de poids (par perturbations hormonales)



◆ Pour un sommeil de qualité

Favoriser l'endormissement :

> En pratiquant un exercice physique régulier dans la journée

> En évitant de pratiquer une activité intensive trop tardive

> En évitant la lecture sur écran d'ordinateurs, pour vos enfants les jeux vidéo avant

> Soyer régulier et évitez de vous coucher et de vous lever à des heures trop variables !

> Dinez léger et au moins 1h 30 avant d'aller se coucher !

> Favorisez un environnement propice , silence et T° au alentour de 19°

