

# Sleep Curiosity

Le journal des curiosités du sommeil

**HORS  
SÉRIE**

Année bisextile en huit  
« On ne réveille pas un ado qui dort »

Météo hebdomadaire  
Lu Ma Me Je Ve Sa Di  
Soleil ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Pluie ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Orage ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
Vent ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Astrologie  
L'astrologie, la médecine du sommeil, les neurosciences, les voyants, les interprètes du sommeil... nombreux sont ceux qui œuvrent pour nous aider à mieux dormir. Mais à qui se fier vraiment ? Toi, tu irais vers qui ?

## IL N'Y A QU'UN REMÈDE AU SOMMEIL : LE SOMMEIL LUI-MÊME

Il y a 1001 façon de dormir. De l'Antiquité à Aujourd'hui, du Groenland au Japon, de la chauve-souris à l'homme moderne, les manières de se coucher, de dormir sont multiples. Le sommeil concerne tous les êtres-humains et il est vital. Pour les scientifiques, il cache encore beaucoup de secrets. Alors, aux quatre coins de la planète, on fait des recherches, on prête plus ou moins attention au sommeil. Tandis que les grands sportifs, les chinois ou les grandes entreprises en prennent grand soin, il semble que les adolescents des cultures occidentales le délaissent pour d'autres activités. Découvre ici tout un tas de curiosités sur le sommeil, partout dans le Monde !

### RECORDMAN DU SOMMEIL



### PUBLICITÉ



**40 000 \$**

Pour mieux réfléchir au travail, acheter ce formidable napping pod ou cocon de sieste !

### LE SOMME DES P'TITES BÊTES

EXCLUSIVITÉ



### ARCHIVES DU SOMMEIL

Il n'y a pas toujours eu de lumières dans les rues, le soir. En France, l'éclairage public n'est apparu qu'au XVIIIème siècle. C'est à cette époque qu'on a commencé à faire autre chose que dormir, la nuit. Il y a 600 ans, seuls les brigands sortaient pendant la nuit, pour des activités suspectes et/ou illégales. Les autres ne se sentaient pas en sécurité et respectaient donc un couvre-feu en restant chez eux à la nuit tombée. Comme il n'y avait pas grand-chose à faire chez soi à la nuit tombée, on se couchait tôt !

### ENQUÊTE CULTURE ET SOMMEIL



### LES CHIFFRES

Le temps de sommeil les veilles de jours d'école baisse drastiquement entre 11 ans et 15 ans (9h26 et 7h55) alors que les besoins moyens de sommeil sont les mêmes !

Entre 1986 et 2010, les 15-18 ans ont perdu 1h de sommeil chaque nuit !

A ton avis, depuis 2010, les ados ont-ils perdu encore plus de sommeil ?

En 2013, on savait que 40% des jeunes français de 15 ans étaient en dette de sommeil.

En 2015, une étude montrait qu'après l'endormissement,

- 15% des jeunes envoient des SMS,
- 11% se connectent à un réseau social,
- 74% d'entre eux profitent d'un éveil spontané pour se connecter à leur portable. Mais 22% l'organisent dès le coucher.
- Et 11% programment un éveil en cours de nuit.

### LE SOMMEIL C'EST DANS LES GÈNES



### POTION MAGIQUE

Soupe chinoise de sérénité et de tranquillité

- 30g de bulbe de lys
- 30g de graines de lotus
- 200g de viande maigre de porc
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais épicé

Faire revenir la viande de porc et le gingembre dans un peu d'huile d'arachide, puis ajouter 80cl d'eau, les bulbes de lys, les graines de lotus et un peu de sel. Faire cuire à feu doux pendant environ 40 minutes. A consommer le soir. Cette soupe calme le Shen (esprit) et améliore ou rétablit la communication rein/cœur.

## La sieste, c'est du temps de repos avec ou sans sommeil !

Depuis 1999, aux Etats-Unis, il existe une loi donnant le droit aux salariés d'une entreprise de faire la sieste. Les grandes entreprises américaines ont bien saisi l'intérêt de la sieste pour leurs travailleurs. Une pause de 20 minutes augmenterait les performances intellectuelles de 20%.

En Chine, la sieste est un droit et parfois même une obligation.

En Asie, et notamment au Japon, il est bien vu de faire la sieste. Une personne qui s'endort en pleine réunion de travail est perçue comme une personne qui a tellement travaillé qu'elle est épuisée et épuisée.



### ART ET SOMMEIL

Dans « Le café », Oldelaf a un peu exagéré : [Écoute !](#)

Dans « Dors », Clara Luciani nous émeut : [Écoute !](#)

Dans « Dors », Grise Cornac nous berce :

[Écoute !](#)

Ron Mueck sculpte le sommeil avec Mask II.

[Regarde !](#)

Une pause dans une ville qui ne dort jamais avec l'artiste Sebastian Errazuriz (Time Square, New York) : [Regarde !](#)

Philosophons sur le sommeil avec Jean

d'Ormesson : [Écoute !](#)

CHRONIQUE SPORTIVE



### POURQUOI

a-t-on parfois un frisson avant de dormir ? Cela correspond à une baisse de la température corporelle. Le corps doit toujours se refroidir avant de s'endormir. Il s'exprime avec un frisson pour dire qu'il est le moment d'aller se coucher.

Cette photo a été prise sans trucaje, en 1932 au 69ème étage du General Electric Building à New York. 11 ouvriers ont posé pour le photographe Charles C. Ebbets. La photo représente onze ouvriers assis sur une poutre à 100 de mètres au-dessus du sol, sans la moindre sécurité.