

Fiche 2 : Quiz caféiné !

Collégiens & lycéens – 8 à 16 participants



Objectifs pédagogiques :

- › Partager ses représentations autour du sommeil
- › Obtenir des réponses sur des questions liées au sommeil de l'adolescent
- › Prendre plaisir dans une activité collective



Matériel à prévoir :

Deux feuilles + 1 crayon.

Aménagement de l'espace :

Participants en cercle, sur des chaises, sans table. Puis, debout en déplacement dans la salle. L'animateur prépare une fiche « vrai » et une fiche « faux » à deux endroits de la salle bien distincts.

Déroulement de la séance :

Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ».

☾ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Il s'agira d'améliorer ses connaissances sur le sommeil, en répondant à un quiz, par équipe de 4. A chaque fois, ceux qui se trompent ont un gage. Les équipes sont formées de manière complètement aléatoire.

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « sommeil », la personne à côté prononce un mot qui lui fait penser à « sommeil », et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on ait fini le tour.

Ex : sommeil / lit / coussin / moelleux / coton / nuage / nuit etc.

☾ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (35 MIN)

Les jeunes se mettent debout et par équipe. Après chaque affirmation, ils ont quelques secondes pour discuter, se mettre d'accord. Au « TOP » de l'animateur, ils se déplacent vers le « vrai » ou le « faux » selon leur réponse. Après chaque positionnement des équipes, l'animateur favorise la parole des groupes, provoque le débat, tout en maintenant un cadre relationnel bienveillant.

1^{ère} affirmation : *Dormir 7h ou 9h, ça ne change pas grand-chose.*

Réponse : FAUX

Dans la nuit, nous avons des cycles de sommeil d'une durée d'1h30. Donc, 2h de sommeil en moins nous prive d'un cycle entier de sommeil. Il y a dans chaque cycle des choses très importantes pour la récupération mentale et physique. Quand on s'en prive une nuit, ce n'est pas grave. Mais, le cumul de manque de sommeil génère une dette, qui est longue à récupérer.

Voir site plongée nocturne « comment c'est fait, le sommeil ? »

2^{ème} affirmation : *Il vaut mieux dormir en début de nuit qu'en fin de nuit.*

Réponse : FAUX

A l'intérieur des cycle de sommeil, il y a des phases. Certaines sont très présentes en début de nuit, comme le sommeil profond (qui permet surtout la récupération physique, l'immunité, la régénération cellulaire etc.) et d'autres, en fin de nuit, comme le sommeil paradoxal (qui a une importance sur le mental, les émotions, la mémoire etc.). Donc, c'est la nuit complète et suffisante qui importe. Il n'y a pas de sommeil plus réparateur en début de nuit, comme on pourrait le penser.

→ *Quelle importance accordez-vous au sommeil ?*

Voir site plongée nocturne « comment c'est fait, le sommeil ? »

3^{ème} affirmation : *il y a des liens entre le sommeil et la réussite scolaire*

Réponse : VRAI

Il y a un lien direct entre le temps scolaire et les résultats scolaires. Poulizac, en 1994, révèle que, parmi les enfants (7 et 8 ans) dormant moins de 8 heures, 61% présentent un retard scolaire d'au moins un an, et aucun n'est en avance. En revanche, parmi les enfants dormant plus de 10 heures, 13% seulement présentent un retard et 11% sont en avance d'au moins un an.

Il y a aussi des liens entre le sommeil et les performances sportives : manquer de sommeil augmente le risque de blessures sportives. Aussi, le sommeil développe les fibres musculaires. C'est pour cela que les sportifs professionnels ont des obligations en terme de sommeil.

→ *Vous sentez-vous moins performant quand vous dormez moins ?*

Voir site plongée nocturne « à quoi ça sert le sommeil ? »

4^{ème} affirmation : *10% des jeunes de 15 ans manquent de sommeil*

Réponse : FAUX, en 2015, au moins 40% des jeunes étaient en dette de sommeil.

→ *Qu'en pensez-vous ? Croyez-vous que ce chiffre s'est amélioré depuis 2015 ? Pourquoi ?*

Voir site plongée nocturne « comment c'est fait le sommeil » et « journal des curiosités »

5^{ème} affirmation : *Le sommeil peut nous empêcher d'être malade.*

Réponse : VRAI

Si les fonctions du sommeil sont encore mal comprises, dormir serait essentiel à l'efficacité du système immunitaire et protégerait l'homme des infections. Selon une étude épidémiologique conduite sur quatre années, une mauvaise qualité de sommeil augmenterait la vulnérabilité aux infections, et en particulier celles dues aux parasites et aux champignons (Inserm : <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>).

→ *Pour conclure, à quoi ça sert de dormir ?*

Voir site plongée nocturne « à quoi ça sert le sommeil ? »

☾ **EXPRESSION DES RESSENTIS – ANALYSE – ELARGISSEMENT (5/10 MIN)**

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? cette activité ?

Quels liens faites-vous avec votre sommeil ? Estimez-vous avoir un sommeil de qualité ? Que retenez-vous, pour vous ?

☾ **CONCLUSION – RITUEL DE FIN (5 MIN)**

La micro-sieste. Pendant 5 minutes, tout le monde, y compris l'animateur, prend un temps de repos, de relaxation, de détente. Il s'agit de prendre la position la plus confortable, et simplement de fermer les yeux.

Liste de gages :

Attention à ne pas y passer trop de temps et ne pas mettre mal à l'aise les jeunes.

Choisissez en fonction du groupe que vous avez en face de vous :

- Parlez-nous de votre doudou quand vous étiez petits
- Parlez-nous de votre pire pyjama
- Baillez tous en même temps !
- Imitiez un bébé qui dort
- Partagez votre meilleure position pour dormir
- Racontez ce qui vous empêche de dormir (peurs, phobies)