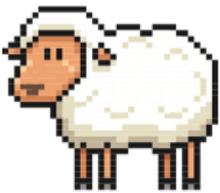


### Fiche 3 : Dormir ou ne pas dormir, telle est la question

Collégiens & lycéens – 8 à 16 participants



#### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les spécificités du sommeil de l'adolescent
- Repérer les répercussions physiques, mentales et sociales d'un sommeil de qualité ou à l'inverse, d'un sommeil défaillant, pendant l'adolescence



#### Matériel à prévoir :

- 1 Planche « personnage » (à imprimer en format A3 si possible)
- 13 cartes « impacts » : la première planche correspond aux impacts d'un mauvais sommeil, la seconde planche correspond aux impacts d'un bon sommeil

#### Aménagement de l'espace :

Prévoir un îlot de table autour duquel les participants pourront tous s'installer.

#### Déroulement de la séance :

##### ➤ INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur-trice présente la séance. Il s'agira d'améliorer ses connaissances sur le sommeil, sur les répercussions d'un sommeil suffisant et de bonne qualité, et lorsque le sommeil est insuffisant et de mauvaise qualité.

Rituel tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « énergie », 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 : forme / bien-être / envie / etc.

##### ➤ ACTIVITE – EXPERIMENTATION (35 MIN)

Pour commencer, l'animateur-trice positionne les règles de vie de groupe (cf. fiche activité 1 Repères de plomb pour l'animateur de la partie Pour les Pros).

1/ Présenter la planche du personnage. L'animateur-trice peut questionner les participants sur ce qu'ils observent au premier abord. Le personnage est coupé en 2, la partie droite le représentant avec un sommeil suffisant et de qualité, et la partie gauche avec un sommeil insuffisant et de mauvaise qualité.

2/ En fonction du nombre de participant, l'animateur-trice distribue une carte par personne ou par binôme, voire 2 cartes par binôme. Les adolescents positionnent les cartes selon s'ils estiment que l'élément indiqué

est un impact d'un sommeil suffisant et de bonne qualité en la plaçant à droite du personnage, ou d'un sommeil insuffisant et de mauvaise qualité en le plaçant à gauche du personnage. Chacun leur tour, ils positionnent leur carte et expliquent leur choix.

Pour en savoir plus ou alimenter les réflexions, ils retournent la carte pour découvrir l'explication plus détaillée et s'autocorriger si toute fois leur première idée n'était pas bonne.

Répartition des cartes :

- *Impacts d'un mauvais sommeil (à gauche du personnage) : mauvaise mémoire, moral à zéro, je grossis !, activité physique au ralenti, Somnolence, moindre réactivité et performance, raisonnement difficile, blessures sportives*
- *Impacts d'un bon sommeil (à droite du personnage) : mémoire au top, gestion des émotions, musculature solide, croissance et puberté, immunité efficace, moral au beau fixe*

Ce peut être l'occasion de lancer le débat sur ce qu'ils ont déjà pu observer pour eux-mêmes lorsqu'ils manquent de sommeil ou lorsqu'ils ont passé une bonne nuit.

Pour clôturer les échanges, l'animateur-trice peut inviter les jeunes à aller sur [la page A quoi ça sert du site Plongée nocturne](#), sur laquelle ils retrouveront toutes les informations présentées dans cette activité.



## ☾ EXPRESSION DES RESENTIS – 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.



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Mauvaise mémoire

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Somnolence, Moindre réactivité et performance

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Moral à zéro

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Raisonnement difficile

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Je grossis !

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Blessures sportives

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Activité physique au ralenti

A quoi ça sert le sommeil ?

La somnolence, c'est quand tu t'endors en pleine journée. Forcément, cela a un impact sur ta réussite scolaire. On parle de baisse de l'attention et des performances. Il est prouvé que le manque de sommeil entraîne des difficultés scolaires.

Manquer de sommeil affecte la mémoire. Certains souvenirs ont besoin de beaucoup de temps pour être stockés, c'est-à-dire avec une longue nuit de sommeil.

Plus la fatigue est intense, plus il est difficile de réfléchir, de raisonner et de prendre une décision. Dans ce cas, on peut prendre des risques que l'on n'aurait pas pris en étant assez reposé.

Moins tu dors, et plus ton humeur est affectée. Tu as plus facilement envie de pleurer, la colère t'emporte plus facilement... Dans les cas les plus grave, le manque de sommeil peut conduire à la dépression.

Moins tu dors et plus tu augmentes le risque de te blesser en faisant du sport.

Eh oui ! Dormir fait maigrir, ou plutôt empêche de grossir. Lorsque tu ne dors pas suffisamment, tes hormones n'envoient plus les bonnes informations au cerveau. C'est-à-dire que tu ne sais plus quand tu as faim, ou au contraire quand tu as assez mangé. En plus, le manque de sommeil donne envie de consommer des produits gras et sucrés...

Quand tu es fatigué, tu manques d'énergie et tu n'as pas envie de bouger. Tu fais donc moins d'activités, dont les activités physiques.



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Mémoire au top

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Gestion des émotions

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Musculature solide

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Croissance et puberté

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Immunité efficace

A quoi ça sert le sommeil ?



## PLONGÉE NOCTURNE

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴

### Moral au beau fixe

A quoi ça sert le sommeil ?

Plus tu dors et plus tu sécrètes l'hormone de croissance : elle développe tes os, tes articulations et tes muscles ; et les hormones liées à la puberté, la testostérone par exemple, pour la maturation de tes organes génitaux.

Pendant le sommeil, ton cerveau crée des liens entre les synapses, et de nouveaux neurones. Cela veut dire que ton cerveau se développe tout au long de la vie, pendant la nuit. Cela te permet de mieux mémoriser ce que tu as appris pendant la journée. Quand on te conseille de relire tes cours le soir avant de dormir pour mémoriser pendant la nuit, ce n'est pas une blague. Cela fonctionne vraiment !

Un bon sommeil, c'est moins de risque d'être malade. Tu fabriques des anticorps pour te défendre contre les bactéries qui t'attaquent. Tu as donc moins de risque d'infections.

En dormant bien, tu contrôles mieux tes émotions comme la colère par exemple. Tu réagis plus calmement dans les situations désagréables et cela améliore tes relations sociales.

Eh oui ! Dormir aide à voir la vie en rose. Quand tu dors assez, tu es moins irritable, plus joyeux !

Que tu sois sportif ou non, le sommeil développe tes fibres musculaires et les répare.

**AU FAIT...**

## **... A QUOI ÇA SERT LE SOMMEIL ?**

Le sommeil est toujours très mystérieux pour les scientifiques. Mais aujourd'hui, on sait que ce n'est pas un temps inutile pour les individus. Au contraire, le sommeil est très précieux pour la santé de ton corps, de ton mental et pour tes relations avec les autres.

Quand on dit que le sommeil permet de récupérer, de quoi exactement ?

Place les éléments sur les différentes parties du corps de cet ado et découvre au dos des cartes les nombreux bénéfices d'un bon sommeil, et les conséquences d'un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité.



**PLONGÉE NOCTURNE**

Parce qu'on ne réveille pas un ado qui 😴