

Vendée Globe

Initiatives • 10, Avenue Georges Auric - 72021 Le Mans Cedex 2 • Tél. 02 43 14 30 00 • [www.initiatives.fr](http://www.initiatives.fr)

Auteur : Mme FAIVRE **Dossier Vendée Globe – Le sommeil**



Les conséquences possibles

**des anomalies du sommeil**

**chez les adolescents :**

**• Une irritabilité augmentée :**

**colères fréquentes et insolence**

**par exemple.**

**• Des envies de bouger sans**

**cesse.**

• Des troubles de la concen**tration,**

**de l’attention et de**

**mémorisation, une difficulté**

**à élaborer des projets.**

• Un manque de lucidité vis-à-**vis**

**des actes commis (prises**

**de risques inconsidérés, comportements**

**à risque).**

**• Une prise de poids.**

• **Une augmentation du risque**

**d’anxiété ou de dépression.**

**Le sommeil représente plus d’un tiers de**

**notre vie. Il est déterminant pour la croissance,  
le développement du cerveau...**

**On sait aujourd’hui que la réduction du temps**

**de sommeil ou l'altération de sa qualité favorisent probablement la prise de poids et l'obésité.**

POURQUOI DORT-ON ?

**On dort pour récupérer.**

**Dormir permet ainsi une récupération physique, physiologique, et intellectuelle.**

**Le sommeil prépare à l’état de veille qui suit.**

**LES STADES DE SOMMEIL**

**Lorsque tu dors, ton sommeil se découpe en « stades » d'environ 90 minutes.** 