

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 ?

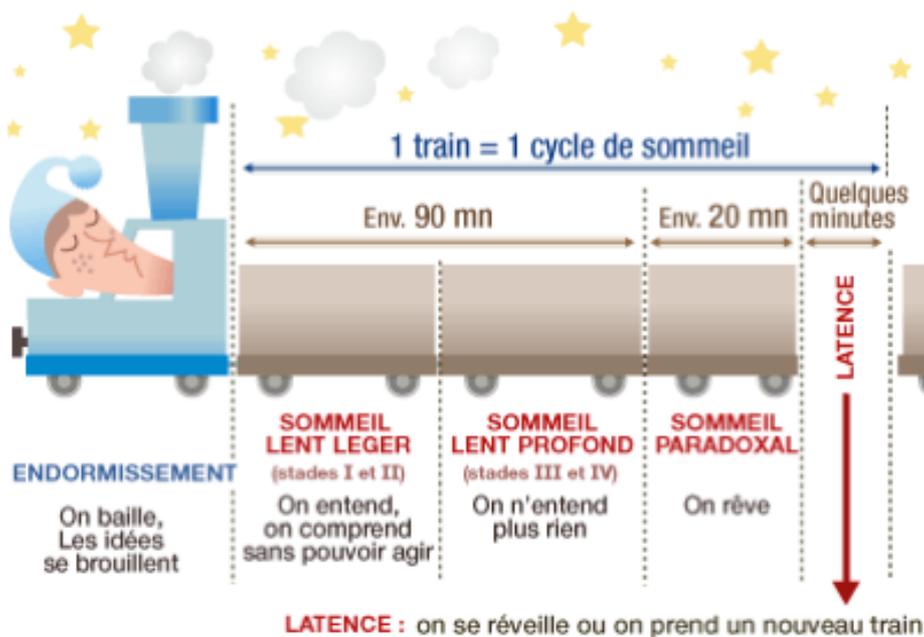
On dort pour récupérer.

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.



Longues veillées...
...journées gachées



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 concentration, 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.