

NOM : _____ Prénom : _____ Classe : _____



6e EMC_ Sommeil et alimentation de l'adolescent et du skipper

Le skipper, pour être performant, doit avoir une préparation pour adapter son sommeil et son alimentation pendant une course au large.

I_ Le sommeil

A/ Le sommeil de l'adolescent

CONSIGNE : Et toi, quelles sont tes habitudes en matière de sommeil et d'alimentation ? Réponds à la maison à ce questionnaire.

En semaine

1. A quelle heure te couches-tu quand tu commences les cours à 8h? _____ H _____ min
2. A quelle heure te réveilles-tu le matin quand tu commences les cours à 8h? _____ H _____ min
3. Calcule ton temps de sommeil par nuit ? _____
4. Penses-tu manquer de sommeil ? oui non
5. A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ? (entoure une réponse)
Le matin en début d'après-midi après 16 h le soir
6. Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? oui non
7. Te réveilles-tu pendant la nuit ? oui non
8. Si oui, combien de fois ? 1 fois 2 fois plus de 2 fois
9. Au réveil, te sens-tu : (entoure une réponse)
En forme un peu fatigué très fatigué
10. Pour mieux t'endormir, que fais-tu le plus souvent? (entoure une réponse)
Lire écouter de la musique regarder la télévision jouer aux jeux vidéos
Jouer à l'ordinateur activité sportive utiliser mon téléphone rien

Le week-end ou pendant les vacances

11. A quelle heure te couches-tu ? _____ H _____ min
12. A quelle heure te réveilles-tu le matin ? _____ H _____ min
13. Calcule ton temps de sommeil par nuit ? _____

CONSIGNE : Maintenant, il est temps de mettre en commun en EMC les réponses au questionnaire afin de réaliser un graphique de synthèse de ta classe en mathématiques.

Notez à chaque fois le nombre de réponses de l'ensemble des élèves pour chaque question.

En semaine

1. A quelle heure les élèves de ta classe se couchent-ils quand ils commencent les cours à 8h ?

19h30 : _____ 20h : _____ 20h30 : _____ 21h : _____ 21h30 : _____

22h : _____ 22h30 : _____ 23h : _____ 23h30 : _____

2. A quelle heure les élèves de ta classe se réveillent-ils le matin quand ils commencent les cours à 8h ?

Entre 5h30 et 6h : _____ à 6h : _____ à 6h30 : _____ à 6h45 : _____ à 7h : _____ à 7h30 : _____

3. Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de ta classe ? _____

4. Combien d'élèves de ta classe pensent manquer de sommeil ? oui _____ non _____

5. A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ? (entoure une réponse)

Le matin : _____ en début d'après-midi : _____ après 16 h : _____ le soir : _____

6. Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? oui : _____ non : _____

7. Te réveilles-tu pendant la nuit ? oui : _____ non : _____

8. Si oui, combien de fois ? 1 fois : _____ 2 fois : _____ plus de 2 fois : _____

9. Au réveil, te sens-tu : (entoure une réponse)

En forme : _____ un peu fatigué : _____ très fatigué : _____

10. Pour mieux t'endormir, que fais-tu le plus souvent? (entoure une réponse)

lire : _____ écouter de la musique : _____ regarder la télévision : _____

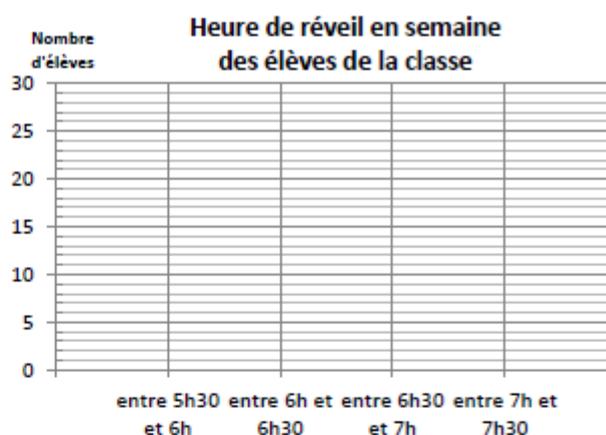
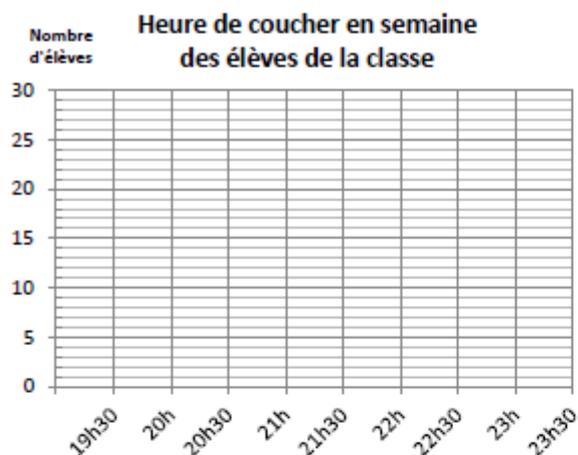
jouer aux jeux vidéos : _____ Jouer à l'ordinateur : _____ activité sportive : _____

utiliser son téléphone : _____ rien : _____

Le week-end ou pendant les vacances

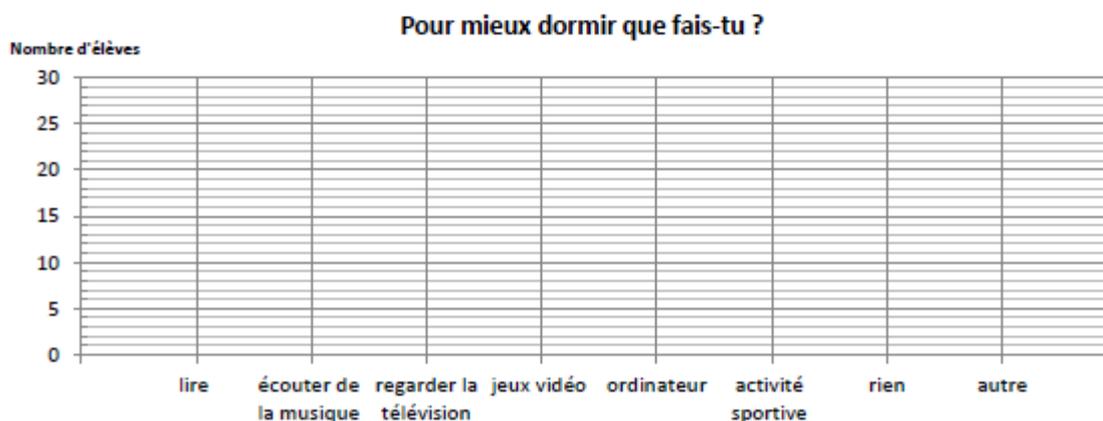
11. Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de ta classe par nuit le weekend ou pendant les vacances scolaires? _____

Le sommeil des élèves de la classe



Temps moyen de sommeil par nuit

En semaine : _____ En vacances ou le week-end : _____



B/le sommeil du skipper



Ecoute la vidéo de Jamy et de Samantha Davies sur le sommeil pour comprendre le mécanisme du sommeil. Réponds aux questions suivantes :

Les vidéos sont sur ce site : www.initiatives.fr/leblog/jamy-tanguy-expliquent-course-large-18362

VIDEO 1_ Comment dorment les skippers en course ?

1. Combien y a-t-il de phases de sommeil ?

2. Combien y a-t-il de cycles pendant une nuit de sommeil ?

3. Pendant quelle phase rêvons -nous ?

VIDEO 2_ Vendée globe, le sommeil l'ennemi invisible des skippers

4. Où Sam dort-elle dans son bateau ? (3 réponses attendues)

5. A quel moment choisit-elle de dormir ?

6. Combien de temps dort-elle ?

7. Pourquoi son temps de sommeil est-il si court ?

8. Quels sont les risques encourus par manque de sommeil ?

9. A quel moment les skippers choisissent-ils de s'endormir ?

10. Pourquoi ? Quels sont les avantages ?

11. Et toi, peux-tu avoir le même type de sommeil que Samantha Davies ?
Pourquoi d'après-toi ?

12. D'après toi, de combien d'heures un adolescent de ton âge a-t-il
besoin pour être en bonne forme ?

II_ L'alimentation

A/ L'alimentation de l'adolescent

Activité 'Petit-déjeuner' _ PARCOURS SANTE_ SVT

B/l'alimentation du skipper



Ecoute la vidéo de Jamy et de Samantha Davies sur l'alimentation pour comprendre le mécanisme du sommeil. Réponds aux questions suivantes :

Vidéo_ L'alimentation - Manger à bord

1. Pourquoi peut-on dire que les repas sont calculés 'au gramme près' à bord des navires de course au large ?

2. Comment les repas sont-ils rangés à bord des navires ?

3. Quels sont les repas contenus dans un sachet ?

4. Combien pèse un sachet ?

5. Combien pèse la nourriture pour une semaine ?

6. Comment s'appelle le type de préparation des repas embarqués par la plupart des navigateurs ?

7. Qu'est-ce que Samantha doit ajouter pour consommer ce type de repas ?

8. Quelle eau utilise t-elle ?

9. Comment obtient-il de l'eau potable à bord du navire ?

10. Quels sont les besoins énergétiques d'un homme "normal" ?

11. Comment sont les besoins énergétiques des sportifs comme Samantha ?

12. A l'aide des informations de Jamy, complétez le tableau suivant :

Régions traversées	Régions froides Ex :-----	Régions chaudes Ex :-----
Types de plats		
Exemples de plats		

13. Et toi, peux-tu avoir le même type d'alimentation que Samantha ? Pourquoi d'après toi ?

14. D'après toi, de quelle type d'alimentation un adolescent de ton âge a t-il besoin pour être en bonne forme ?-----

Ce que je dois retenir

Le sommeil et l'alimentation de l'adolescent :

Durant l'adolescence, une alimentation équilibrée comprend :

- quatre repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) ;
- au moins cinq fruits et légumes par jour ;
- des céréales ou des féculents à chaque repas ;
- de la viande, du poisson ou des œufs, une ou deux fois par jour ;
- trois ou quatre produits laitiers par jour.

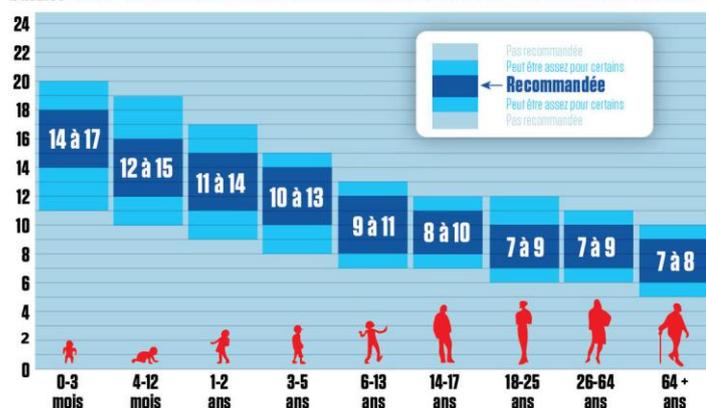
Par ailleurs, certains aliments sont à **consommer avec modération** :

- les sucreries, gâteaux et boissons sucrées ;
- les produits gras (biscuits apéritif, chips, charcuterie, etc.) ;
- les produits très salés.



Le sommeil est primordial car il a un rôle réparateur pour l'organisme et participe aux étapes **d'apprentissage et de mémorisation**. Un adolescent doit dormir **entre 9 et 10 heures par nuit**. Un temps calme peut favoriser l'endormissement comme la lecture. Il faut éviter d'utiliser les écrans (tablette, télévision, ordinateur, téléphone portable) avant le coucher car ces activités perturbent l'endormissement.

Nombre d'heures **La durée du sommeil recommandée**



L'activité physique a une action bénéfique prouvée sur la santé, l'équilibre et la forme ainsi que le moral.

Le sommeil et l'alimentation du skipper :

Je dors par courts épisodes de sommeil



Je peux difficilement m'organiser à bord comme une journée normale à terre. En effet, je dois faire avancer le bateau sans cesse, jusqu'à l'arrivée en Guadeloupe. Pour cela, mes journées sont segmentées avec des plages de sommeil courtes mais qui me permettent de récupérer.

Je laisse le pilote automatique diriger mon bateau et j'essaie de dormir par petits épisodes de 20 minutes environ toutes les 4 heures soit 2 heures toutes les 24 heures. Cela paraît peu, mais c'est efficace !

Lorsque les conditions météorologiques ne me permettent pas de dormir, je puise dans mon énergie et me repose un peu plus longtemps quand le calme revient à bord.

D'où l'importance de reconnaître les moments propices au sommeil :

- bâillements
- concentration diminuée
- somnolence

Sommeil lent profond + sommeil paradoxal
= 45 % du sommeil

Par Jean-Yves Chauve, médecin de course.

J'adapte mon alimentation

Le savais-tu ?

- Un marin consomme 4000 calories par jour, soit le double de la consommation quotidienne moyenne adulte.
- Les produits lyophilisés sont aussi utilisés par les astronautes lorsqu'ils sont dans l'espace.

