

SCIENCE

19 décembre 2012

Le mot du jour :  
sommeil

## Es-tu un bon dormeur ?

Difficultés pour s'endormir, réveils nocturnes ou nuits trop courtes : tu connais peut-être certains de ces troubles du sommeil rencontrés par 1 Français sur 3. Pour comprendre l'importance du sommeil et savoir comment bien dormir, nous avons interviewé Violaine Londe, psychologue spécialiste du sommeil.



Selon l'étude de l'Inpes, les jeunes de 11 à 15 ans dorment de moins en moins. Le temps consacré aux écrans grignorerait sur leur temps de sommeil. (© Jacques AZAM)

### L'actu du jour

#### Que dit l'étude ?

**7 heures et 13 minutes : c'est la durée moyenne du sommeil des Français.** La plupart d'entre eux jugent que c'est trop court. Les jeunes comme toi sont particulièrement concernés par le manque de sommeil. Selon cette étude, actuellement la durée du sommeil d'un jeune entre 11 et 15 ans baisse de manière spectaculaire. Un adolescent de 15 ans dort ainsi 1 heure et 31 minutes de moins qu'un jeune de 11 ans ! Pour l'Inpes, cela s'explique en partie par l'intérêt de cette tranche d'âge pour les nouvelles technologies : le temps consacré à Internet, aux jeux vidéo ou encore au téléphone portable grignoterait sur le temps du sommeil.

Violaine Londe, psychologue spécialiste du sommeil au réseau Morphée (un organisme qui regroupe des professionnels de santé spécialisés dans le sommeil) répond à nos questions.

#### 1jour1actu : Pourquoi le sommeil est-il important ?

**Violaine Londe :** Le sommeil est un besoin vital, tout comme manger



## SCIENCE

décembre 2012

ou boire. On a tendance à l'oublier ! Quand on a soif, on boit, mais quand on a sommeil, on ne va pas toujours dormir.

Pourtant, il est nécessaire d'assouvir le besoin de dormir. Mais pas n'importe comment. Nous sommes des animaux de jour et notre sommeil dépend de la lumière. Cela signifie que notre corps est programmé pour être au repos la nuit et actif la journée.

### 1jour1actu : Quel est le rôle du sommeil ?

**Violaine Londe :** Pendant que tu dors, ton corps fait le plein d'énergie. Le sommeil te permet d'être en forme la journée, physiquement mais aussi intellectuellement. C'est grâce à un bon sommeil que tu es de bonne humeur et que tu peux faire plein de choses pendant la journée. C'est aussi le sommeil qui te permet de grandir ou de mémoriser ce que tu vis dans la journée.

Le sommeil rend ton corps plus fort et lui permet de lutter contre certaines maladies. Le manque de sommeil dérègle le fonctionnement de notre corps. Il devient plus fragile.

### 1jour1actu : Entre 7 et 12 ans, quelle est la durée idéale de sommeil ?

**Violaine Londe :** Cela varie d'un individu à l'autre. Il y a des petits dormeurs qui n'ont pas besoin de dormir beaucoup et de gros dormeurs. Si tu te sens bien pendant la journée, que tu n'as pas de coup de fatigue, alors c'est que tu as suffisamment dormi ! Généralement à ton âge, tu devrais dormir 9 heures d'affilée la nuit pour être en forme.

### 1jour1actu : Quels conseils donneriez-vous pour avoir un bon sommeil ?

**Violaine Londe :** C'est important de s'exposer à la lumière pendant la journée. Même s'il fait gris, il faut sortir ! Avoir des heures régulières de lever et de coucher, et surtout avoir un moment calme avant d'aller dormir : cela signifie que ce n'est pas le moment de faire ses devoirs ni d'utiliser un écran ! Les ordinateurs ou les téléphones sont très stimulants. Ils ne permettent pas de décompresser. Mieux vaut écouter de la musique, lire ou papoter !

### POURQUOI EN PARLE-T-ON ?

Car l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) a publié une étude sur le sommeil des Français fin novembre. Selon cette étude, 1 Français sur 3 se plaint de troubles du sommeil.

### LE QUIZ DU JOUR

#### 1. Quelle est la durée moyenne du sommeil pour un Français ?

- ☐ 7 heures et 13 minutes.
- ☐ 8 heures et 17 minutes.
- ☐ 9 heures et 31 minutes.

#### 2. Combien de Français sont concernés par les troubles du sommeil ?

- ☐ 1 sur 4.
- ☐ 1 sur 5.
- ☐ 1 sur 3.

#### 3. Qui a publié cette étude sur le sommeil ?

- ☐ L'Oms.
- ☐ L'Inpes.
- ☐ L'Onu.

### LE MOT DU JOUR :

Le mot « **sommeil** » vient du latin « **somnus** ». Le sommeil, c'est un état où l'organisme est moins vigilant, moins réactif aux stimulations extérieures. Il existe deux phases de **sommeil** : le sommeil lent, successivement léger puis profond (c'est le sommeil réparateur) et le sommeil paradoxal, pendant lequel nous rêvons.