Sciences en mer

Le sommeil à bord

Mieux connaître mon sommeil

Afin de mieux de comprendre les mécanismes du sommeil, tu vas devoir répondre à ce questionnaire comme tous tes camarades de classe :

Questionnaire

En semaine :

1) A quelle heure te couches-tu ? _____ h _____ min
2) A quelle heure te réveilles-tu le matin ? _____ h _____ min
3) Calcule ton temps de sommeil par nuit :

4) Penses-tu manquer de sommeil ? ❑ OUI ❑NON
5) Fais-tu la sieste ? ❑ OUI ❑ NON
6) A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ? (coche une réponse)
   ❑le matin ❑en début d'après-midi ❑ après 16h ❑ le soir
7) Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? ❑ OUI ❑ NON
8) Te réveilles-tu pendant la nuit ? ❑ OUI ❑ NON
9) Si oui, combien de fois ? ❑ 1 fois ❑ 2 fois ❑ plus de 2
10) Au réveil, te sens-tu : ❑ en forme ❑ un peu fatigué ❑ très fatigué
11) Pour mieux dormir, que fais-tu ?
   ❑ lire ❑ écouter de la musique ❑ regarder la télévision ❑ jeux vidéo
   ❑ ordinateur ❑ activité sportive ❑ rien ❑ autre : _____

Durant les vacances ou le week-end :

12) A quelle heure te couches-tu ? _____ h _____ min
13) A quelle heure te réveilles-tu le matin ? _____ h _____ min
14) Calcule ton temps de sommeil par nuit :

15) Fais-tu la sieste ? ❑ OUI ❑ NON

Maintenant il est temps de dépouiller les questionnaires de la classe et de réaliser le traitement des données. Pour cela, regroupe les données en complétant ci-dessous :

Dépouillement

En semaine :

16) A quelle heure te couches-tu ?

19h30 : 20h : 20h30 : 21h : 21h30 : 22h :

22h30 : 23h : 23h30 :

17) A quelle heure te réveilles-tu le matin ?

Entre 5h30 et 6h : entre 6h et 6h30 : entre 6h30 et 7h : entre 7h et 7h30 :

18) Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de la classe :

19) Penses-tu manquer de sommeil ? OUI : NON :

20) Fais-tu la sieste ? OUI : NON :

21) A quel moment de la journée es-tu le plus fatigué ?

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

22) Mets-tu beaucoup de temps à t'endormir ? OUI : NON :

23) Te réveilles-tu pendant la nuit ? OUI : NON :

24) Si oui, combien de fois ? 1 fois : 2 fois : plus de 2 :

25) Au réveil, te sens-tu : en forme : un peu fatigué : très fatigué :

26) Pour mieux dormir, que fais-tu ?

lire : écouter de la musique : regarder la télévision : jeux vidéo :

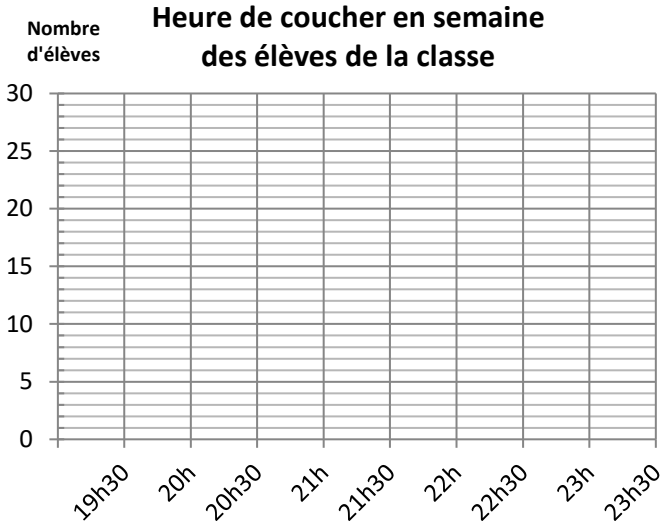
ordinateur : activité sportive : rien : autre : _____

Durant les vacances ou le week-end :

14) Calcule le temps de sommeil moyen par nuit des élèves de la classe :

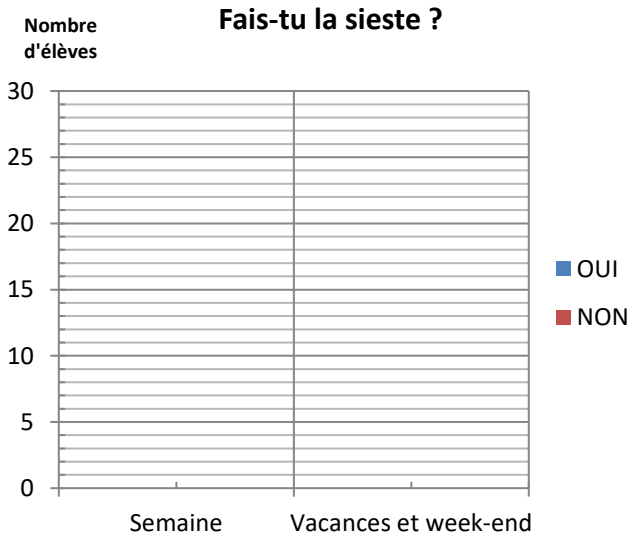
15) Fais-tu la sieste ? OUI : NON :

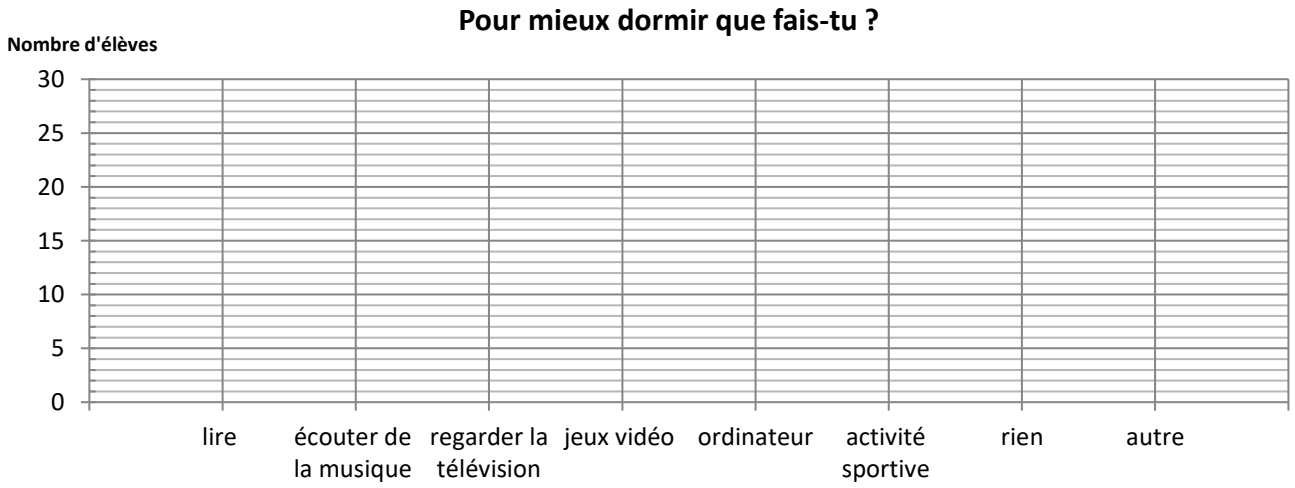
Le sommeil des élèves de la classe



Temps moyen de sommeil par nuit

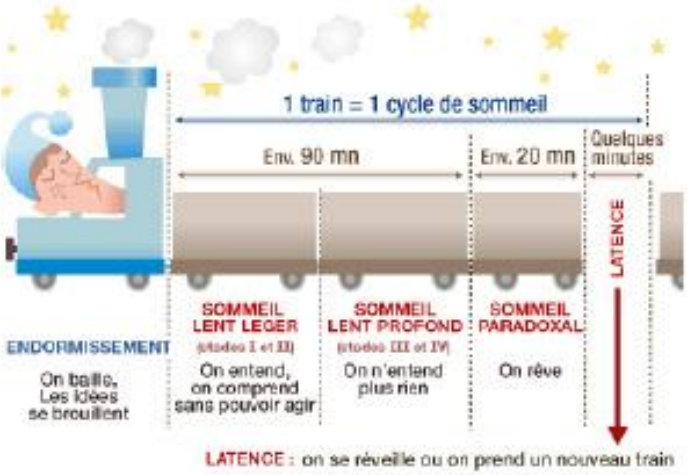
En semaine : _____ En vacances ou le week-end : ____





Les phases du sommeil

Le sommeil se divise en phases (périodes), même si tu ne t'en rends pas compte lorsque tu dors : on parle de sommeil profond (ou lent), couvrant 75 % du temps de sommeil, et de sommeil paradoxal, représentant environ les 25 % du temps restants. En général, la plupart des individus effectue des cycles de sommeil profond de 90 minutes, séparés par des phases de sommeil paradoxal (correspondant aux périodes de rêve). Une nuit comprend quatre ou cinq cycles, complets ou non. Pour notre confort, il vaut mieux se réveiller en phase de sommeil paradoxal, qui correspond à la phase de réveil.



La plupart des enfants d'âge scolaire ont besoin d'environ 10 heures de sommeil par jour. Vers l'âge de 12 ans, le cycle du sommeil change. Il se modifie en raison des transformations hormonales liées à la puberté. C'est en bonne partie pourquoi les adolescents sont si difficiles à sortir du lit le matin!

QUESTIONS

1 D'après ce texte, combien d'heures de sommeil un enfant de ton âge doit-il dormir ?

2 Est-ce ton cas ?

Si les besoins en sommeil sont différents selon les individus et selon l'âge, le seul signe d'un sommeil suffisant est la bonne forme dans la journée.

3 Pour savoir si l'on manque de sommeil en semaine, tu peux :

- ❑ calculer la différence entre le temps de sommeil par nuit en semaine et celui au week-end ou en vacances.

  Effectue ce calcul pour toi :.....
- ❑ Analyser ta réponse à la question « Comment te sens-tu au réveil ? »

En utilisant ces deux éléments, rédige une analyse de ton sommeil :

Le sommeil à bord

"En mer, les hommes sont soumis à des contraintes de durée que l'on ne rencontre nulle part ailleurs... Ainsi l'activité à bord est soumise aux exigences du bateau et malgré le bruit incessant, les mouvements violents, l'humidité permanente, il faut vivre, dormir et se nourrir..." (Dr Jean-Yves Chauve 1997.)

Tanguy De Lamotte et sa coéquipière, qui effectuent un voyage en voilier de course sans escales, doivent adapter leur sommeil pour pouvoir établir les meilleures performances de jour comme de nuit.

Rédige ci-dessous leur mode de fonctionnement concernant le sommeil à bord.

Tu pourras ilustrer cette page en ajoutant des photos des bateaux ou des articles de journaux.