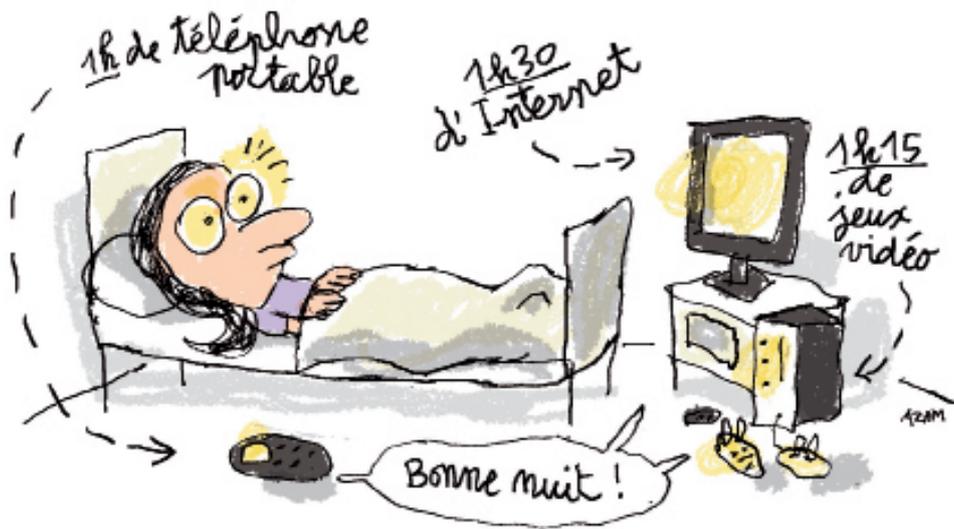


SCIENCE 19 décembre 2012

Le mot du jour :  
Sommeil

## Es-tu un bon dormeur ?



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)

### JE COMPRENDS CE QUI SE PASSE

Les Français dorment en moyenne 7 heures et 13 minutes. Cette durée peut changer selon les personnes : certains dorment plus longtemps, d'autres moins longtemps. Mais, selon l'étude de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), les jeunes qui ont entre 11 et 15 ans dorment de moins en moins longtemps. Cela serait dû au temps qu'ils passent devant les écrans. En grandissant, les jeunes consacrent de plus en plus de temps aux ordinateurs, aux jeux vidéo ou aux téléphones portables et moins à dormir. Pourtant, le sommeil est un besoin vital, comme boire ou manger. Dormir te permet d'être en forme physiquement et intellectuellement durant la journée. Il te permet aussi de mieux résister à certaines maladies. Toi aussi, tu dois faire attention à ton sommeil. Selon la psychologue spécialiste du sommeil, Violaine Lande, quand tu as entre 7 et 12 ans, il faut dormir 9 heures. Pour cela, il faut se coucher tôt et ne pas passer trop de temps devant les écrans.

### J'APPRENDS UN NOUVEAU MOT

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.

### 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.

