

# Fiche 5 : Le cycle du sommeil

## Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Cycle du sommeil en Annexe 5.1
- Etiquette à coller en Annexe 5.2
- Guide pour l'animateur en Annexe 5.3

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants de comprendre le rôle du sommeil et ses cycles.

## Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du sommeil
- Comprendre les bienfaits du sommeil

Activité courte	Activité longue
 9-12 ans	
 Savoir communiquer efficacement	
 Avoir une pensée critique	

## Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Echanges
- Collages

## Déroulé de l'animation :

### 10 min Temps 1 : Le rôle du sommeil

L'animateur interroge, en utilisant la technique du brainstorming, les participants sur le rôle du sommeil à partir de la question " Selon vous, à quoi ça sert de dormir " ?

### 20 min Temps 2 : Les cycles du sommeil

L'animateur diffuse la vidéo " Le cycle du sommeil : comment ça marche ?"   
L'animateur répartit les participants en petits groupes de 3 ou 4 personnes. Il distribue à chaque participant un cycle du sommeil (Annexe 5.1) et les étiquettes à coller (Annexe 5.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil.

### 10 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur invite certains participants à présenter leur cycle du sommeil. Il reprend ensuite les différentes phases du sommeil en insistant sur le rôle de chacune (Annexe 5.3 et Annexe 5.4)



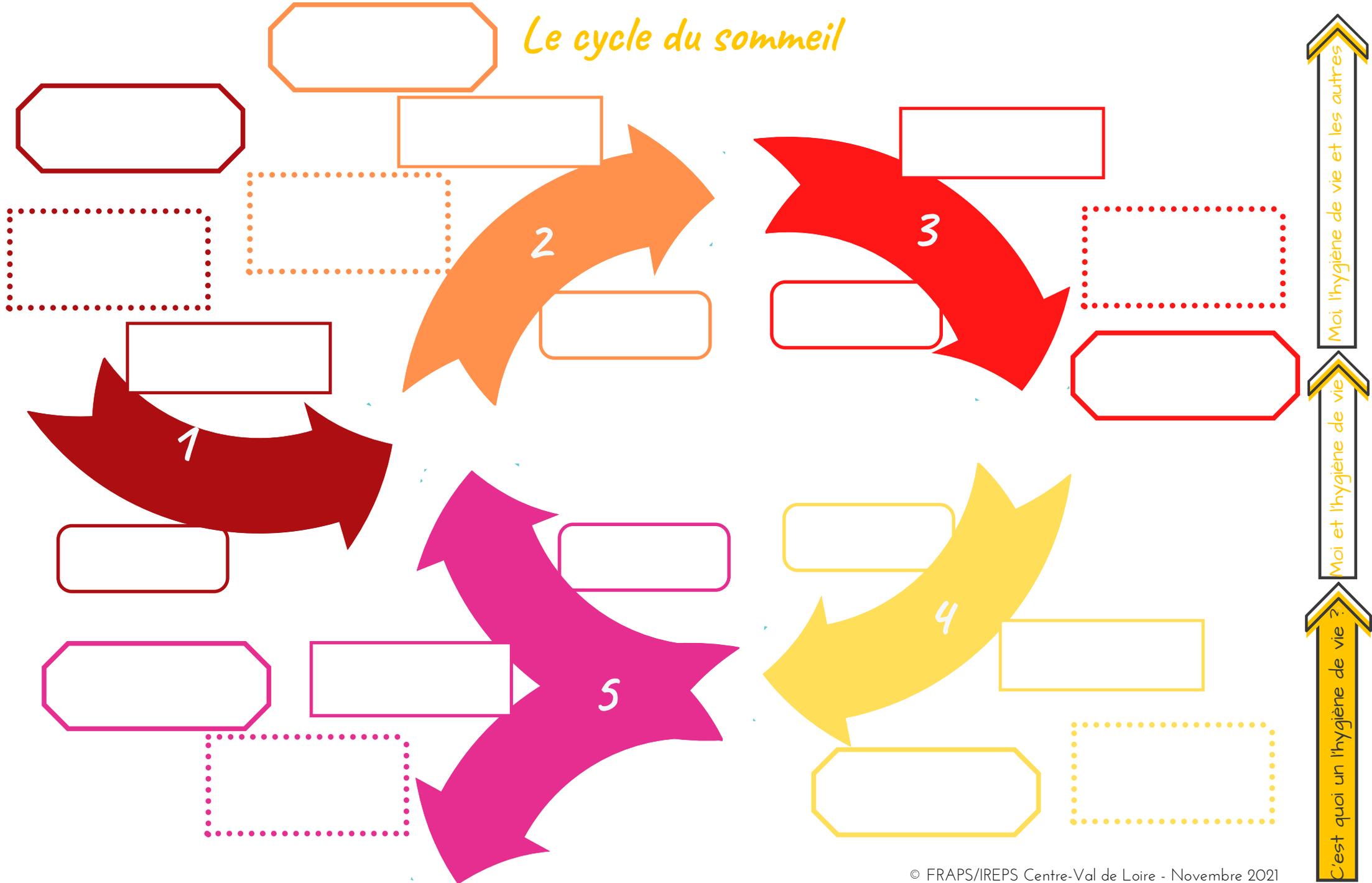
## Pour aller plus loin :

- Aidez votre enfant à bien dormir : 
- Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil 
- Mon cahier de sommeil : dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie 
- Le sommeil toute une aventure 



# Annexe Fiche 5.1 : Le cycle du sommeil

## Le cycle du sommeil



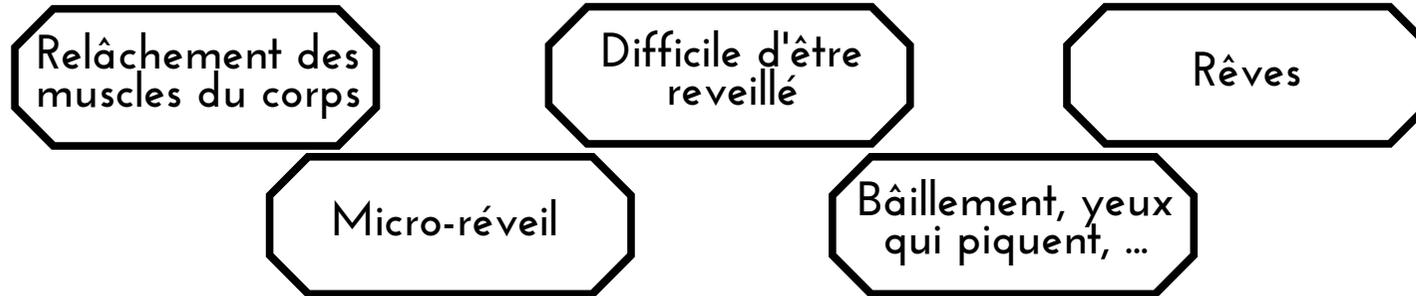
# Annexe Fiche 5.2 : Le cycle du sommeil

## Le cycle du sommeil

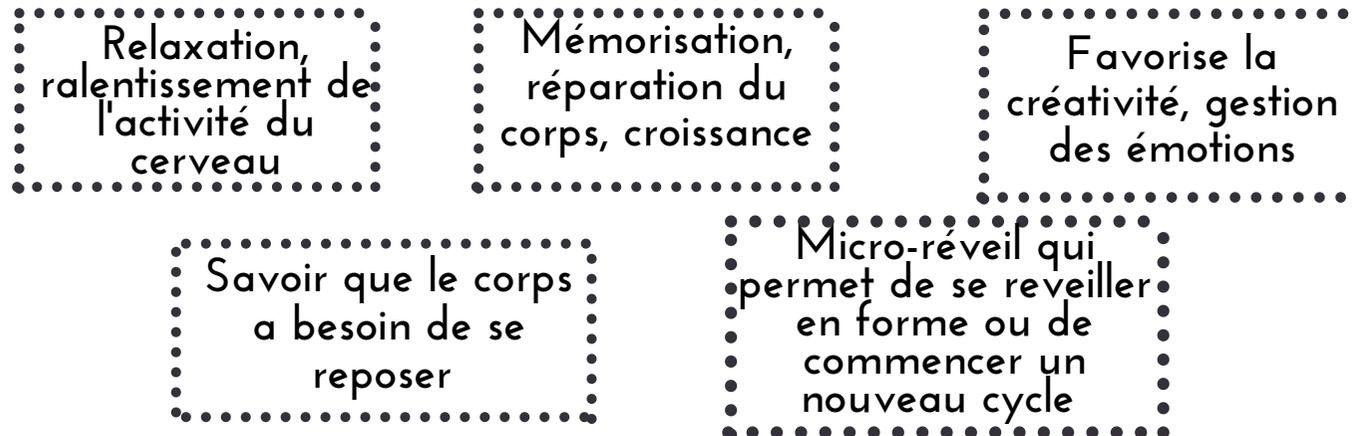
Les phases du sommeil :



Les signes de chaque phase



A quoi sert cette phase ?

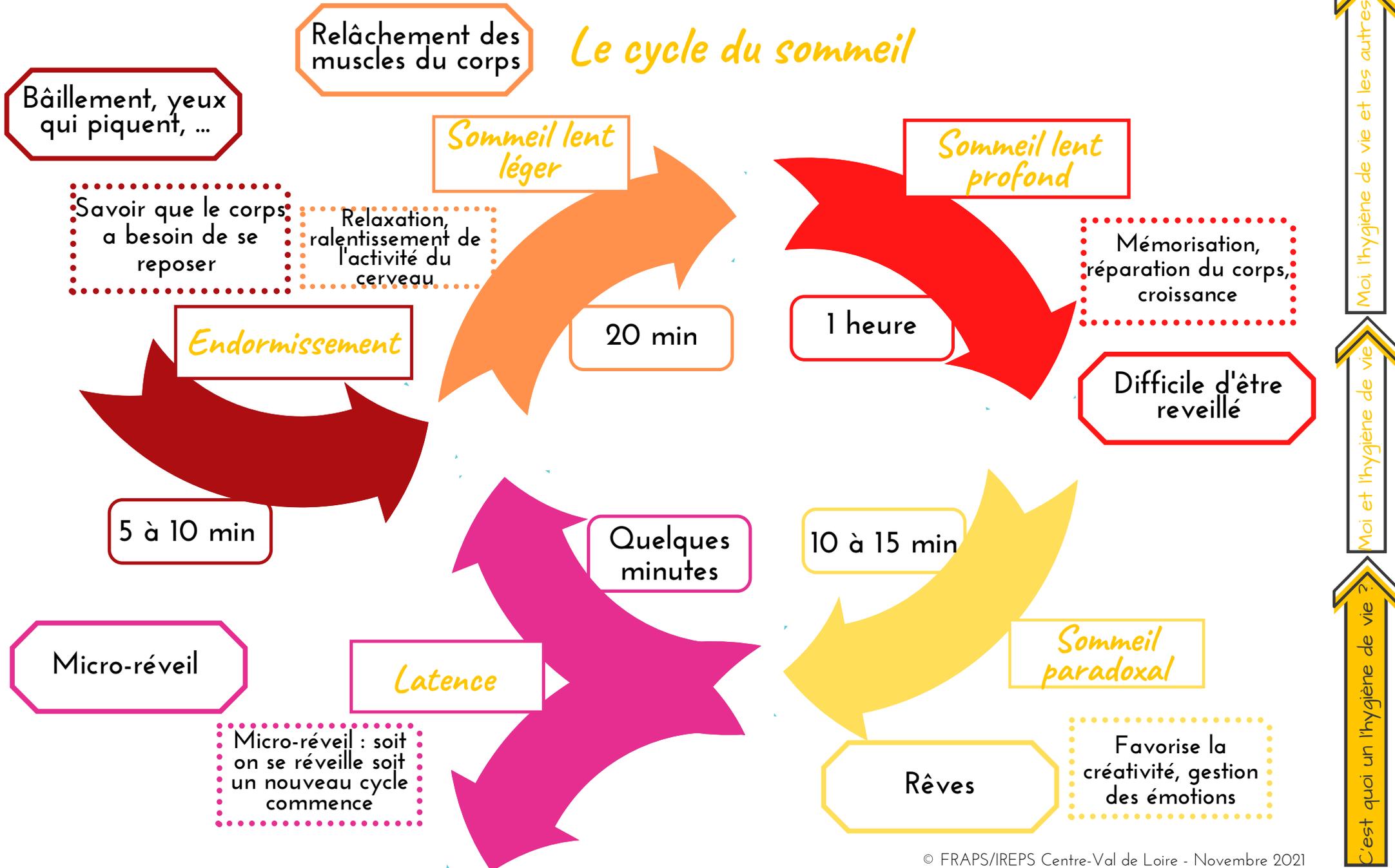


Durée des phases



Moi l'hygiène de vie et les autres  
Moi et l'hygiène de vie  
C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Pour vous accompagner Annexe Fiche 5.3 : Le cycle du sommeil



# Pour vous accompagner Annexe Fiche 5.4 : Le cycle du sommeil

Durée d'un cycle du sommeil : 90 à 120 minutes

Nombre de cycle par nuit : 3 à 6 cycles par nuit pour un adulte

Durée d'une nuit pour un enfant de 6 à 10 ans : 10h environ

## Définition mélatonine :

" La mélatonine est une hormone sécrétée par la glande pinéale (également appelée épiphyse) située dans le cerveau. Elle est produite à forte concentration le soir et à faible concentration le jour, et elle contribue à maintenir le rythme veille-sommeil (appelé aussi horloge biologique ou rythme circadien). La mélatonine peut agir sur le cerveau de deux façons : elle peut favoriser le sommeil ou aider à synchroniser le rythme circadien à celui du soleil."

(Source : [https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr\\_la-melatonine-pour-le-sommeil-5-choses-a-savoir/](https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr_la-melatonine-pour-le-sommeil-5-choses-a-savoir/))

## Sources :

<https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>

<https://www.assurance-prevention.fr/enfant-sommeil-conseil>

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?