

# Fiche 7 : Un bon petit som'!

## Matériel

- Questions en annexe 7.1
- Ficelle, corde ou ruban adhésif

## Introduction :

Cette activité permettra aux participants d'identifier les freins et leviers du sommeil.

## Objectifs :

- Identifier les freins et leviers du sommeil
- Faire évoluer les représentations des participants sur le sommeil

## Techniques utilisées :

- Jeu de la ligne

## Déroulé de l'animation :

### 10 min Temps 1 : Consigne du jeu de la ligne




L'animateur trace une ligne au sol (à l'aide d'une corde, de ruban adhésif de couleur ou autre) . L'animateur explique aux participants les consignes du jeu de la ligne : pour chaque affirmation positionnez-vous à droite de la ligne si vous êtes d'accord, à gauche si vous n'êtes pas d'accord.

### 45 min Temps 2 : Jeu de la ligne

L'animateur annonce la première affirmation. Les participants se positionnent, puis l'animateur les questionne sur le choix de leur positionnement pour créer un débat.

### 5 min Temps 3 : Synthèse

L'animateur fait une synthèse des freins et leviers au sommeil.

Activité courte	Activité longue
 8-12 ans	
 Avoir une pensée critique	
 Savoir communiquer efficacement	



## Pour aller plus loin :

- Le jeu des freins et leviers au sommeil
- Plongée nocturne : parce qu'on ne réveille pas un ado qui dort

Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

# Annexe Fiche 7.1 : Un bon petit som'!

## Jeu de la ligne

### Affirmations

Avoir un rituel avant de dormir aide toujours à s'endormir rapidement.

Jouer aux jeux vidéos le soir m'aide à m'endormir.

Préparer son lit favorise un bon sommeil.

Faire du sport dans la journée m'empêche de dormir le soir.









Si je loupe les signaux du sommeil, je ne m'endormirai pas avant longtemps.

J'ai fait un repas copieux, je vais bien dormir.

Boire une boisson excitante empêche toujours de dormir.

Je me couche tous les soirs à la même heure cela m'aide à être en forme.

### Pistes de réponses

-  Avoir un rituel n'aide pas toujours à s'endormir mais peut aider à favoriser l'endormissement. Pour cela, il est conseillé de faire quelque chose qui nous détend (lecture, exercice de respiration,...). Cela permet de signaler au corps qu'il va se reposer.
-  La lumière, notamment celle des écrans, stimule le cerveau et diminue la production des hormones à l'origine du sommeil. De plus, jouer aux jeux vidéos crée une excitation qui empêche l'endormissement.
-  Il est important de se sentir bien dans son lit pour pouvoir se détendre et s'endormir.
-  Pratiquer une activité physique dans la journée favorise l'endormissement le soir et un sommeil de meilleure qualité. Il est déconseillé de pratiquer une activité physique après 20h puisque cela augmente la température corporelle et retarde donc l'endormissement.
-  Si je loupe les signaux du sommeil, je devrais attendre l'équivalent d'un cycle de sommeil soit 1h30 environ. Les signaux peuvent être les yeux qui piquent/se ferment, bâillements, énervement, etc.
-  Le sommeil sera de moins bonne qualité si je mange un repas copieux le soir. En effet, notre corps devra se concentrer sur la digestion du repas.
-  Selon les personnes, nous sommes plus au moins sensibles aux boissons excitantes. Globalement les boissons excitantes influencent l'endormissement et augmentent le nombre de réveils nocturnes.
-  Se coucher à la même heure tous les soirs, et se lever à la même heure tous les matins, permet de réguler les rythmes biologiques et d'améliorer la qualité du sommeil et l'endormissement.

# Annexe Fiche 7.1 : Un bon petit som'!

## Jeu de la ligne

### Affirmations

Je dors mieux quand je me dispute avec ma sœur avant d'aller au lit.

Je dors mieux quand il fait frais.

Je dors moins bien la veille d'une évaluation.

Quand je me réveille la nuit, savoir l'heure qu'il est m'aide à me rendormir.

Lire un livre le soir m'empêche de m'endormir.

Journée bien remplie = bonne nuit.

Je m'endors mieux avec le bruit de la télé.

Je dors mieux après une séance de relaxation.

Je dors bien quand il fait noir.

### Pistes de réponses



Les émotions agissent sur notre sommeil, si on est énervé, en colère ou triste cela aura un impact sur l'endormissement et le sommeil.



Il est conseillé d'avoir une température de la chambre de 18°C.



Le stress lié à l'évaluation peut perturber le sommeil.



Selon les personnes, regarder l'heure pendant la nuit peut perturber ou non leur sommeil. Ce peut être stressant/angoissant si l'on se réveille régulièrement ou si l'on se réveille peu de temps avant l'heure du lever.



De manière générale, lire un livre le soir favorise l'endormissement. Pour certaines personnes, la lecture est très prenante et ne les aide pas à s'endormir.



Une journée bien remplie peut permettre d'être très fatigué en fin de journée et de bien s'endormir. Certaines personnes peuvent avoir besoin de faire une activité détente avant d'aller se coucher pour "couper" de leur journée.



Cela peut permettre de faciliter l'endormissement, mais de façon globale, les bruits diminuent la qualité du sommeil.



Une séance de relaxation permet de se détendre et peut favoriser le sommeil.



Globalement, nous dormons mieux dans le noir. La lumière artificielle ou naturelle diminue la qualité du sommeil et favorise l'éveil.