



Le Sommeil de l'enfant

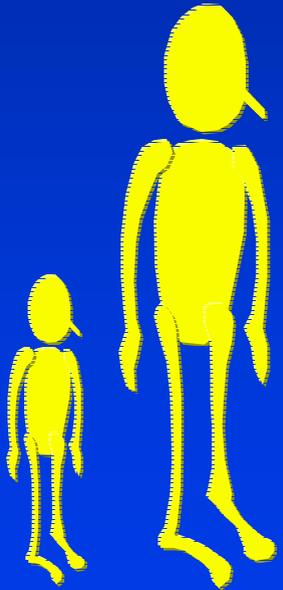
Carrefour Santé - CPAM du Tarn

Docteur Éric Mullens - Diplôme Veille Sommeil



A quoi sert le sommeil ?



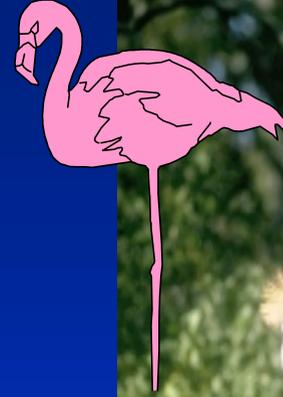


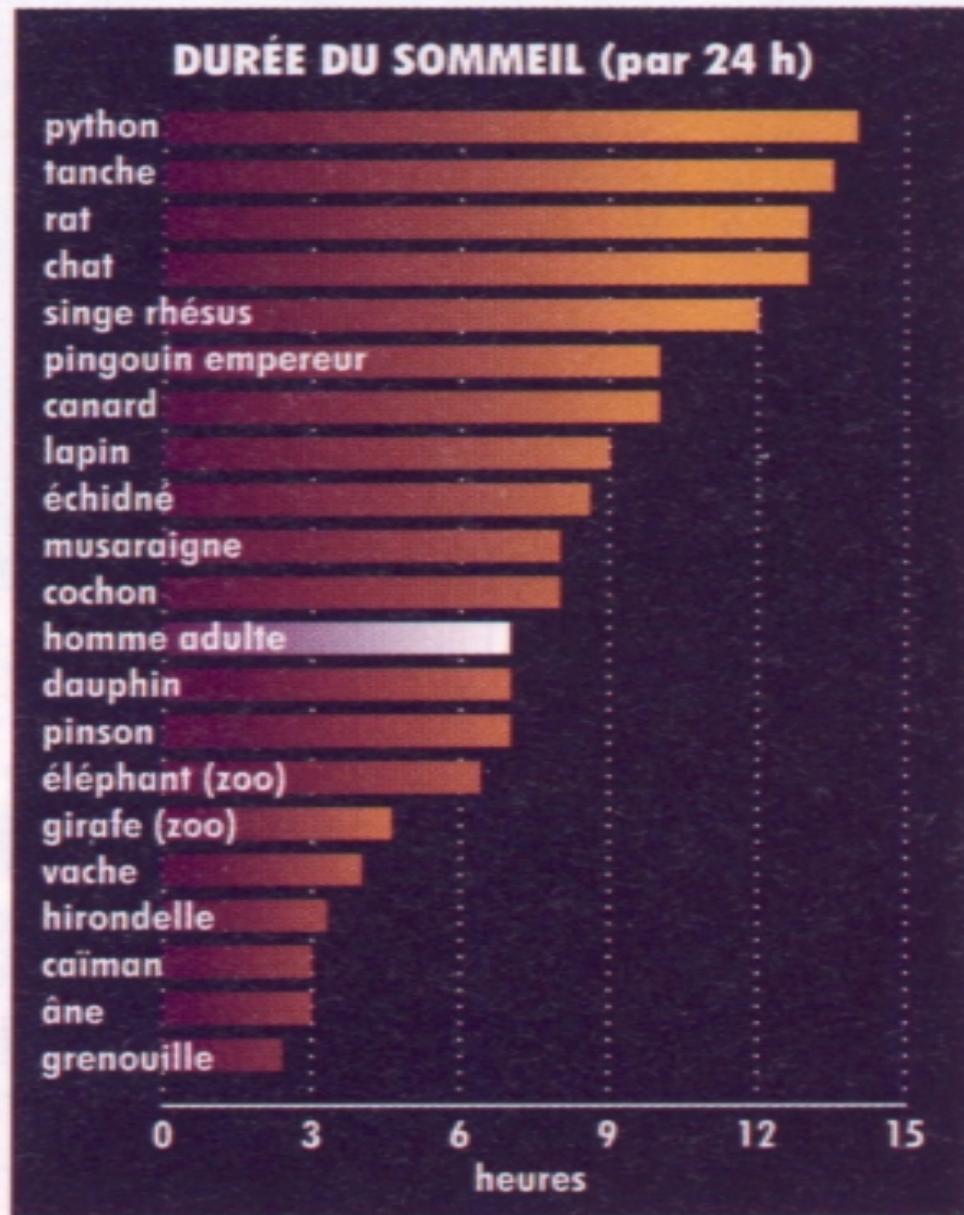


Les animaux et la nature donnent l'exemple ...



Le sommeil se fait dans des conditions précises : position, lieu, moment ...





(D'après S. Scott et al., *Neurosc. Biobeh. Rev.*, 8, 269, 1984)

La Recherche
Hors série n°3 Avril 2000



Que font-ils ?





Comment doivent-ils être pour bien chasser et bien rester en équilibre ?





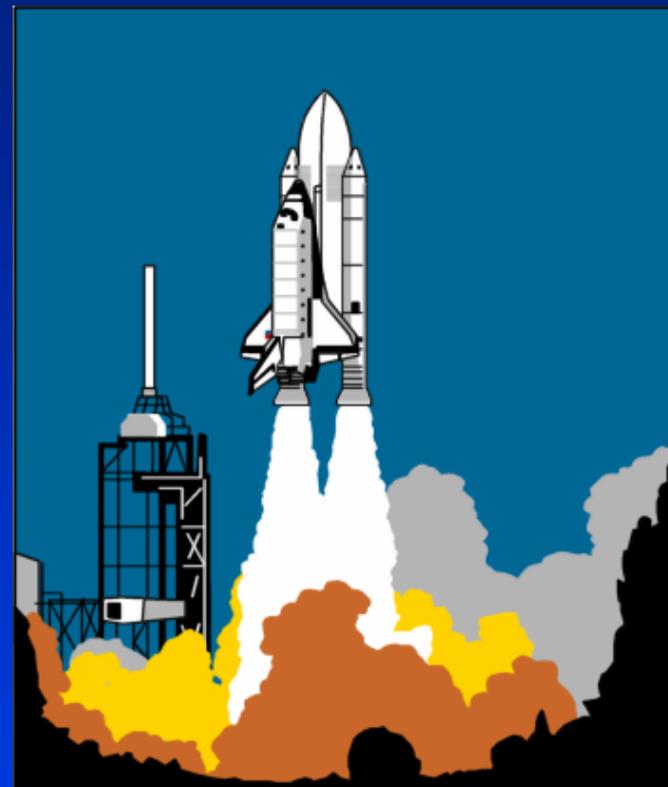
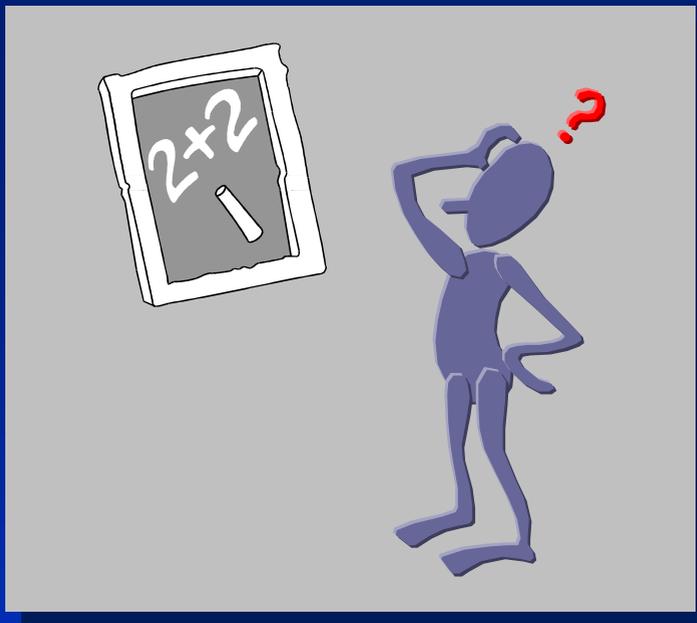
Et si on les empêchait de dormir ?





Que se passe t'il si on empêche
un homme de dormir ?

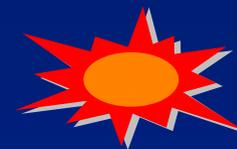
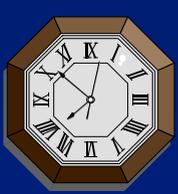




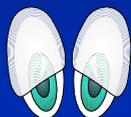


A quels moments faut-il dormir ?

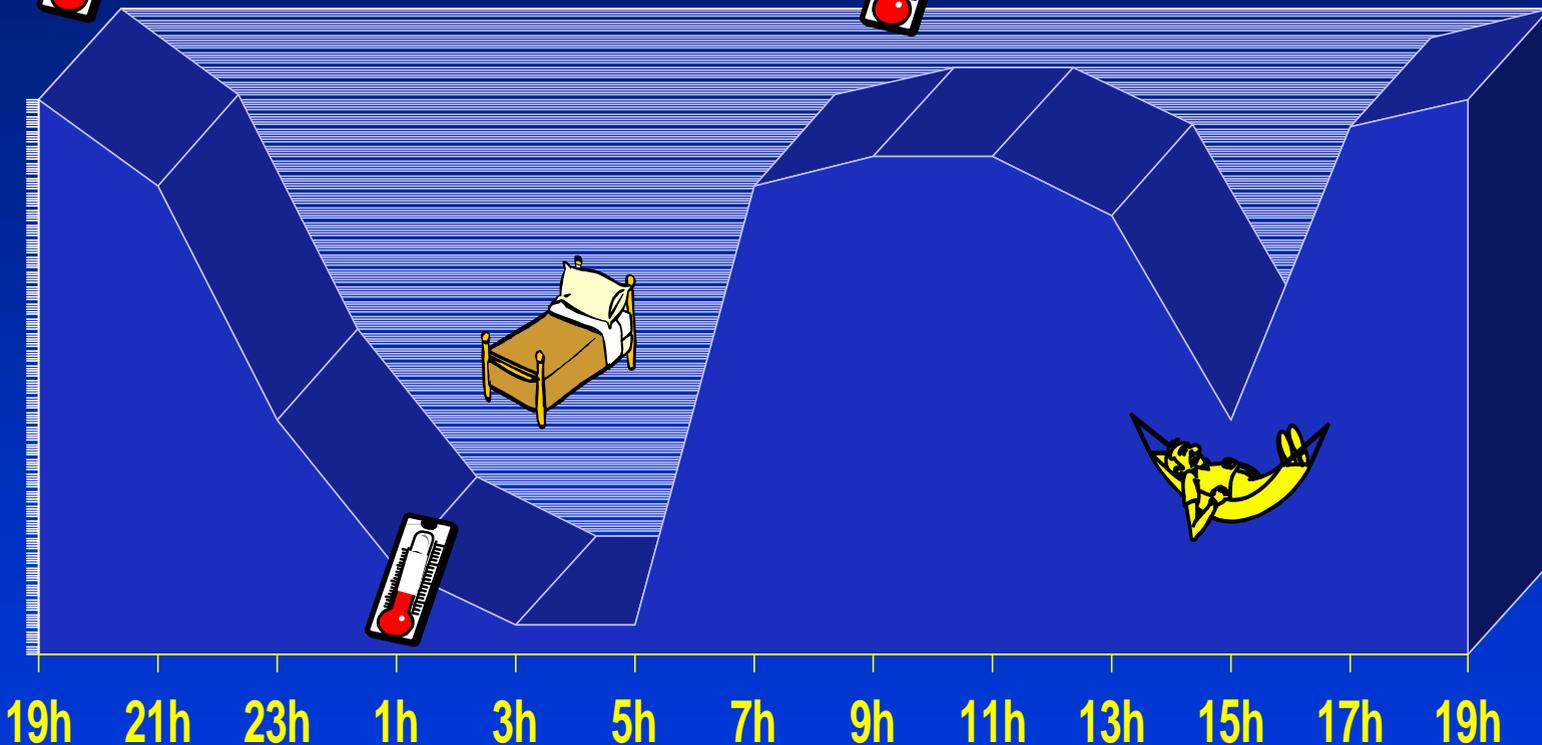




Veille



Sommeil

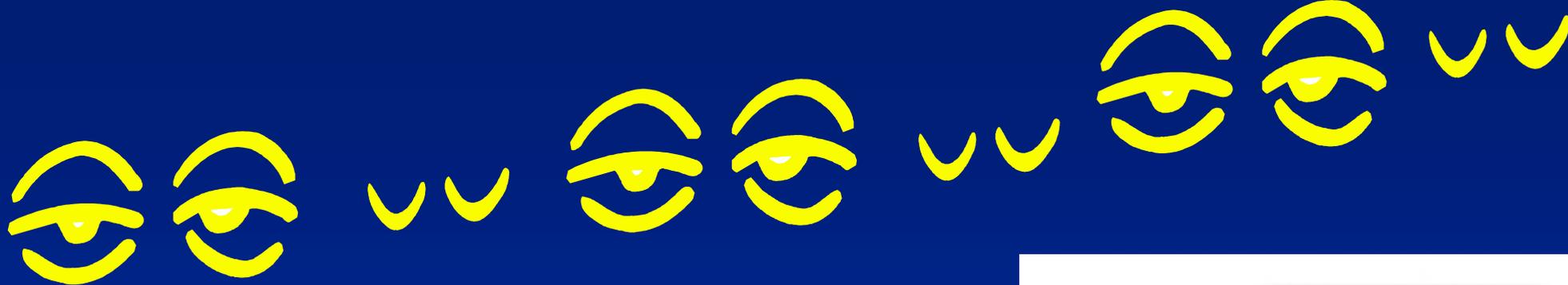


Le rythme veille - sommeil



Quels sont les signaux du sommeil ?







Comment préparer son sommeil ?

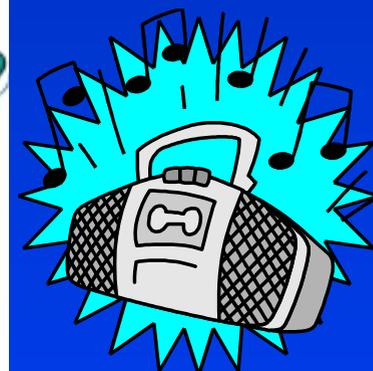
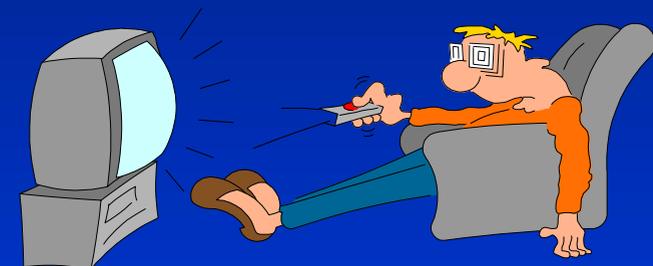
A faire - A éviter



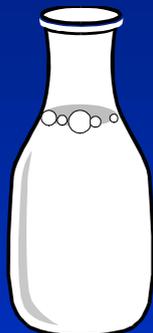
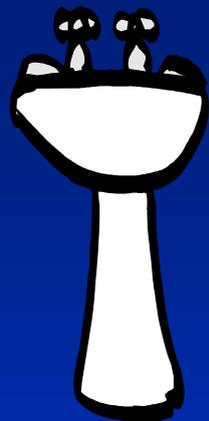


A éviter

STRESS



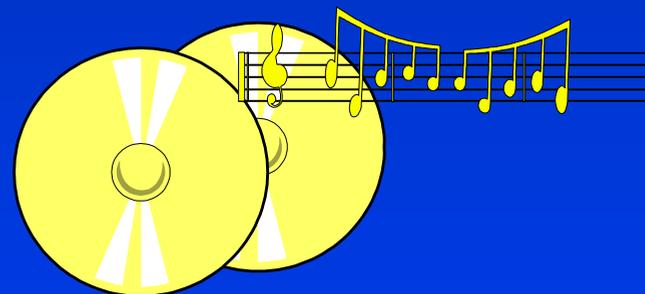
A faire

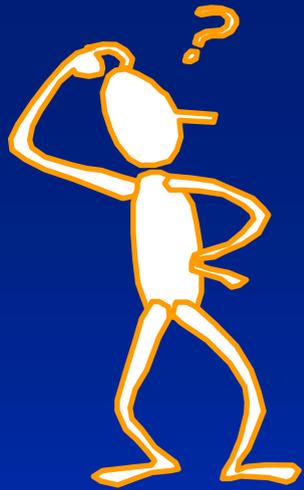


Valériane



Tilleul





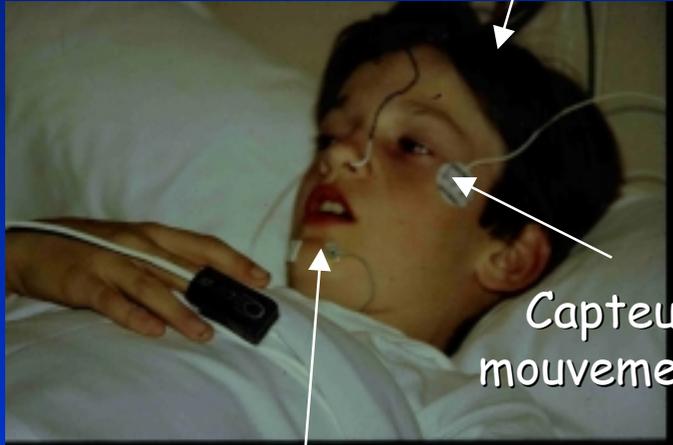
Comment se déroule une nuit de sommeil ?

Que se passe-t-il quand on dort ?





Capteurs sur la tête
Activité du cerveau



Capteurs pour les
mouvements des yeux

Capteurs pour
l'activité des muscles



Surveillance du dormeur
pendant la nuit



Le déroulement d'une nuit de sommeil

Une nuit de sommeil se compose généralement de 4 à 6 cycles de sommeil.



Sommeil lent

Sommeil paradoxal

Court éveil



Comment mieux se connaître ?



Observe ton rythme de sommeil et calcule ton temps de sommeil avec la grille de sommeil

 **Observez votre temps de sommeil**

Madame / Monsieur
N'oubliez surtout pas de remplir les colonnes « Temps au lit » et « Temps dormi »

Minut 1h 2h 3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h 19h 20h 21h 22h 23h Minut

Date	(1) Temps AU LIT	(2) Temps DORMI	Efficacité du sommeil (2)/(1)	Observations: Médicaments
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Mode d'utilisation :
↓ Heure de coucher ↑ Heure de lever Hachurer les périodes de sommeil 
Laisser un blanc pour les périodes de réveil. Marque noire lors d'événements anormaux.

Mettez une ★ lorsque vous ressentez des épisodes de somnolence.
Prise de café ● Vous pouvez aussi rajouter d'autres codes en fonction de vos habitudes de vie.



Fin

Réalisation Docteur Éric MULLENS

Crédit photos : Eric Mullens, M-P Jougla, CPAM 811, PROSOM, Galerie Corel Draw D.R.