

Les Séances outils

PLONGÉE NOCTURNE : Parce qu'on ne réveille pas un ado qui dort !

Il est commun de constater que le sommeil est bouleversé par l'adolescence : horaires décalés, nuits blanches et grasses matinées, somnolence pendant les cours... Pour plusieurs raisons : les hormones, la vie sociale... on parle de décalage de phase, de cycles du sommeil, de rythme biologique... Plongée nocturne permet de découvrir toutes les facettes du sommeil à l'aide de jeux. Il est destiné prioritairement aux adolescents, une page est aussi dédiée aux parents et aux professionnels qui les accompagnent au quotidien.

Public concerné

La séance s'adresse à tout professionnel ou bénévole ayant un projet d'éducation pour la santé autour du sommeil des enfants, des adolescents et des jeunes.

Date et horaire

Jeudi 25 novembre 2021
14h à 16h30



Marion LEGEAY
Chargée de mission
IREPS Pays de la Loire
Pôle Maine-et-Loire

A distance via zoom

Un lien sera transmis aux personnes inscrites
quelques jours avant la séance

Intervenante

Modalité

CONTACT

IREPS Pôle Loire-Atlantique
Hôpital St Jacques- 85 rue St Jacques 44000 Nantes – 02.40.31.16.90 – www.irepsddl.org
Stéphanie CHALLIER schallier@irepsddl.org

OBJECTIFS

L'**objectif de cette séance** est de faciliter le travail des acteurs en éducation et promotion de la santé en leur faisant découvrir et gagner du temps sur la sélection des documents relatifs à la thématique du sommeil des enfants, des adolescents et des jeunes.

PROGRAMME

**Plongée nocturne : Parce qu'on ne réveille pas un ado qui dort ! / IREPS Pays de la Loire
M. Derouet ; M. Legeay / (2020)**

L'IREPS Pays de la Loire vient d'ouvrir un nouveau **site Internet** "[Plongée Nocturne](#)".

À destination des jeunes de 11 à 18 ans, il a pour objectif de promouvoir des environnements et des comportements favorables au sommeil.

Le site a été créé suite à une enquête lancée en 2019 dans le département du Maine-et-Loire pour évaluer les besoins et les questionnements des adolescents au sujet du sommeil. Sur 308 répondants, 1/3 déclarait manquer de sommeil, et la majorité exprimait qu'il s'agissait de problèmes à l'endormissement. Les résultats révèlent également que le thème du sommeil intéresse fortement les adolescents, qui sont fascinés notamment par les mystères autour des rêves. « [Plongée nocturne](#) » invite tout d'abord les adolescents à développer des pratiques diurnes et nocturnes favorables à un sommeil de qualité à l'aide d'activités et de mini-jeux. **Notice de l'outil**

Et d'autres outils en bonus...

Dans tes rêves / ADES (Association départementale d'éducation pour la santé) Rhône / (2015)

Cet outil d'animation à destination des **adolescents (12 à 15 ans) et jeunes (16 à 20 ans)** propose un ensemble d'activités pour susciter la parole des participants autour des questions relatives au sommeil et identifier l'impact (positif et négatif) de leur sommeil sur leur santé. **Notice de l'outil**

A quoi ça sert de dormir ? / J. Azam / (2015)

Ce **petit film** de la série "1 jour 1 question" explique **aux enfants de primaire** l'importance du sommeil et ce que fait le corps pendant le sommeil. Il décrit simplement les 2 types de sommeil importants pendant la nuit : le sommeil profond et lent qui va favoriser les réparations du corps et le sommeil paradoxal, moment où l'on rêve beaucoup et où le cerveau est très actif, quasiment autant que quand on est réveillé. Il aide ainsi à mieux comprendre qu'un bon sommeil permet de diminuer le risque de développer des maladies, permet de mieux apprendre, d'être de bonne humeur et plus performant. **Notice de l'outil**



Pour compléter les outils présentés lors de cette séance

[Consulter notre portail documentaire en santé](#)