

PROJET PARENTALITÉ

# Sommeil & Alimentation

*privilégions notre santé*



# Sommeil



Dormir... À quoi ça sert ?  
Il y a tant de choses à faire.  
Pourtant le sommeil occupe  
le tiers de notre vie, ce n'est  
pas sans raison ! Bien dormir  
c'est bien vivre aussi : grandir,  
se réparer, se construire,  
apprendre, comprendre...

À tout âge le sommeil est  
important. Dormir au bon  
moment et en quantité  
suffisante, sont les étapes  
nécessaires pour réussir et  
optimiser ses performances.

Pour tout complément  
d'information, consultez votre  
médecin traitant.



## Que se passe-t-il quand je dors ?



### JE RÉCUPÈRE

de la fatigue physique mais  
aussi du stress de la journée  
grâce aux rêves.



### JE GRANDIS

C'est pendant le sommeil  
que l'hormone de  
croissance est sécrétée.



### JE MÉMORISE

toutes les activités  
de la journée et je permets  
à mon cerveau de les ranger !



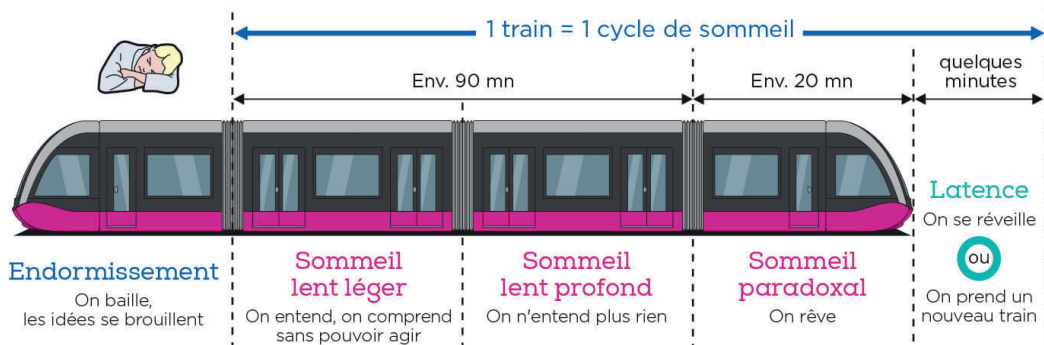
### JE ME RENFORCE

contre les virus !  
La nuit, le taux de globules  
blancs est à son maximum

- Le sommeil joue un rôle vital et déterminant dans la vie quotidienne pour :
- la mise au repos de l'organisme pour reconstituer des réserves énergétiques.
  - le maintien de la température corporelle.
  - la synthèse de certaines hormones (hormones de croissance), la régulation des fonctions métaboliques (glycémie, appétit...).
  - les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.
  - le maintien de la concentration, de l'attention, de la vigilance.
  - L'élimination des toxines et autres déchets respiratoires, cardiovasculaires, glandulaires.
  - La stimulation des défenses immunitaires.
  - La régulation de l'humeur, de l'activité cérébrale, du stress.

# Le cycle du sommeil et ses mécanismes

Une nuit de sommeil n'est pas linéaire. Elle se compose de 4 à 6 cycles de sommeil environ, qui durent chacun, en moyenne entre une heure et demie et deux heures. Pour comprendre comment chaque cycle se décompose, on peut l'apparenter à un train.



## ENDORMISSEMENT

On baille, les yeux picotent, les idées se brouillent : c'est à ce moment qu'il ne faut pas rater le train du sommeil !

## SOMMEIL LENT LÉGER

Il persiste une certaine activité mentale, mais on entend et on comprend sans pouvoir agir.

## SOMMEIL LENT PROFOND

On est immobile, on n'entend plus rien. On ne réagit que faiblement aux stimulations extérieures. Le visage est inexpressif et les yeux sous les paupières fermées sont immobiles. Le pouls et le rythme respiratoire sont lents et réguliers. Le tonus musculaire est conservé.

## SOMMEIL PARADOXAL

C'est la phase pendant laquelle on rêve. Le visage reflète l'activité onirique. Derrière les paupières, les yeux bougent très rapidement et ces mouvements sont visibles. Le pouls et la respiration sont aussi rapides qu'en phase d'éveil, mais plus irréguliers. Le relâchement musculaire est complet.

## LATENCE

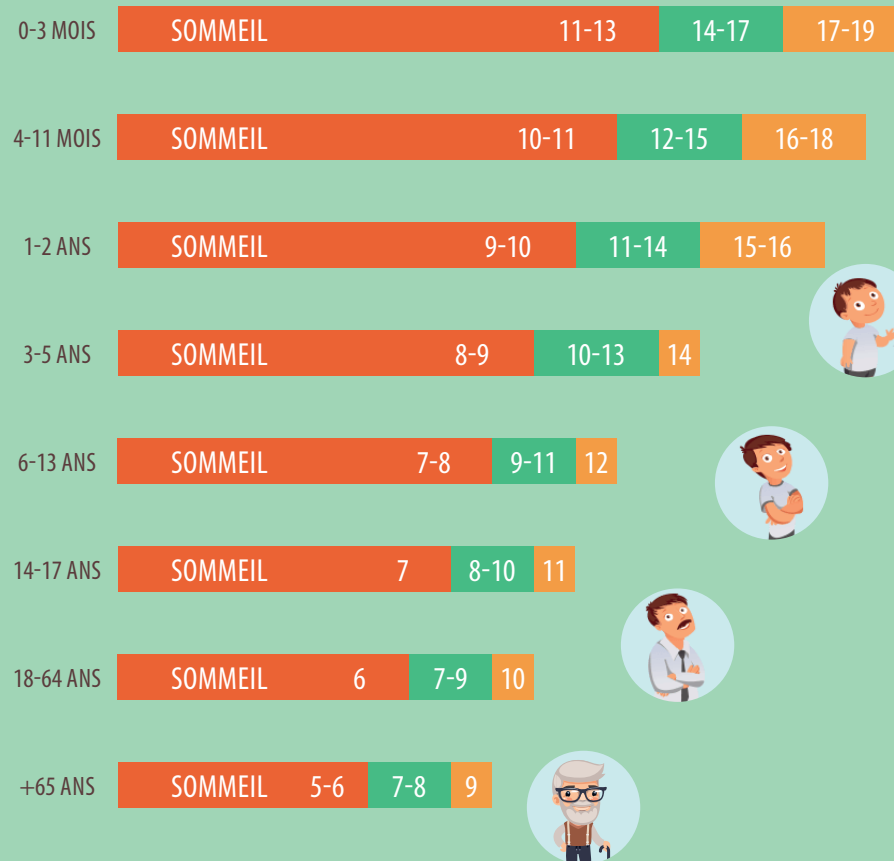
On se réveille ou on prend un nouveau train.

Le sommeil sera de bonne qualité si les cycles se succèdent harmonieusement. A l'inverse, quand les cycles sont chamboulés, ils peuvent entraîner, à long terme, des troubles du sommeil.

# SOMMEIL

Combien d'heures devons-nous dormir ?

De la naissance à l'âge adulte, nos besoins de sommeil changent. Découvrez combien d'heures nous devons dormir, âge par âge.



TEMPS DE SOMMEIL MINIMUM

TEMPS DE SOMMEIL RECOMMANDÉ

TEMPS DE SOMMEIL MAXIMUM

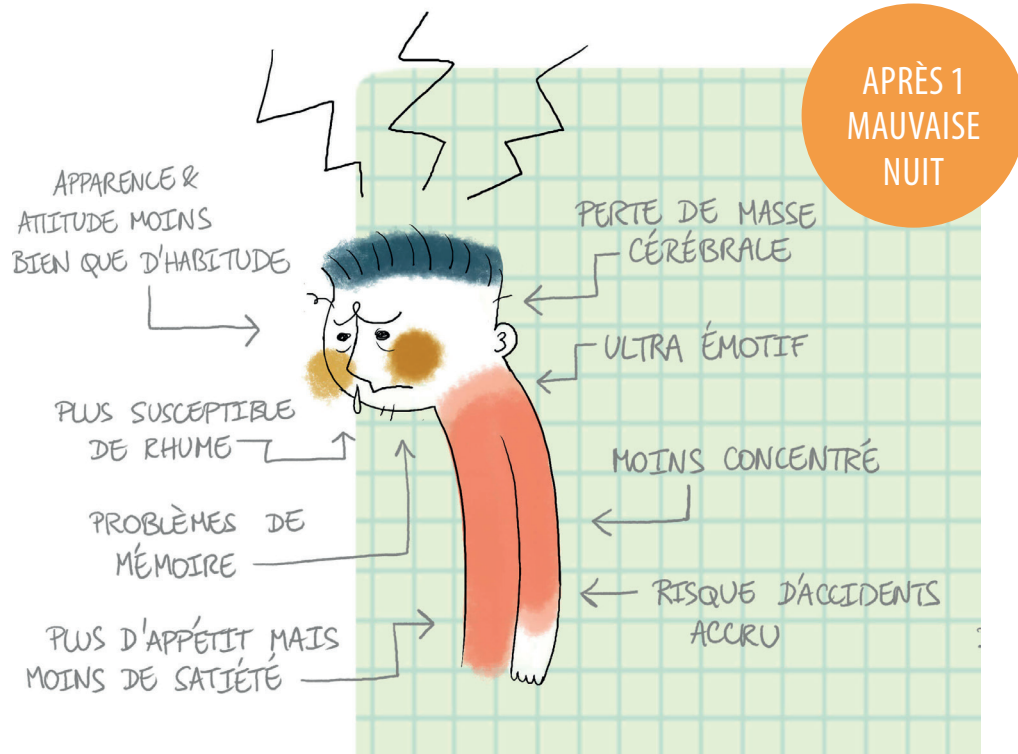
# Manquer de sommeil, un danger pour votre corps et votre esprit

Si on dort moins que nécessaire (voir page précédente), on contracte une dette sur son sommeil qui peut faire des ravages sur le corps et le mental.

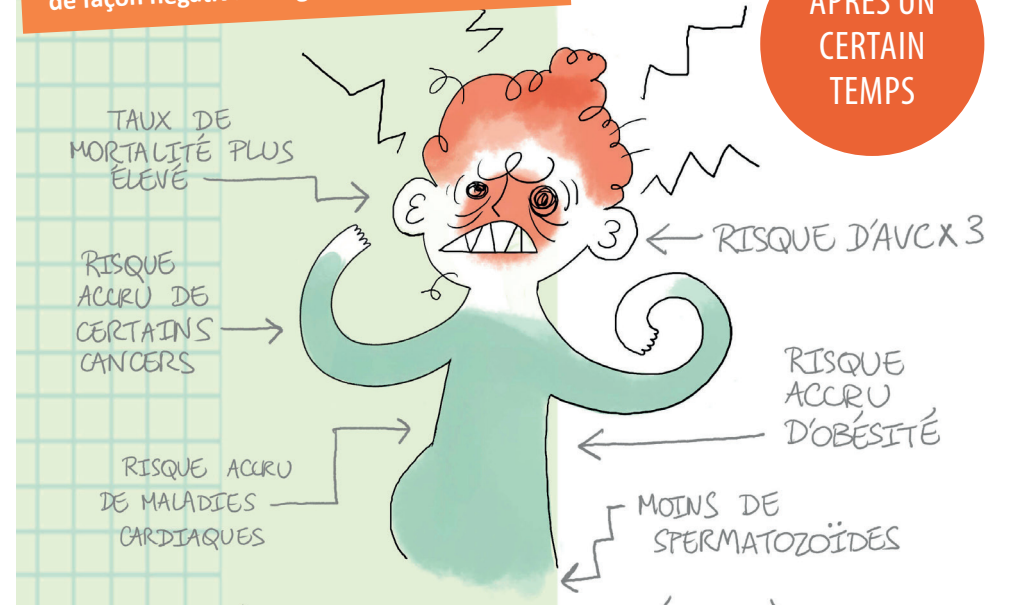
## Nuit blanche ou coucher trop tardif, que se passe-t-il ?

Les performances physiques ou intellectuelles sont touchées : somnolence et endormissements inopinés, baisse de la concentration, chute des résultats scolaires, manque de capacités de réflexion ou d'imagination, mémorisation difficile, prise de décisions plus difficile, troubles du jugement...

Quant à votre humeur : danger ! Le manque de sommeil rend irritable, susceptible et agressif. Les conséquences sur le corps peuvent être importantes. Réduire son temps de sommeil peut favoriser une prise de poids et faire baisser les défenses immunitaires. Sans oublier : fatigue permanente, malaises, maladies, cernes, teint blafard...



Saviez-vous que dormir moins de 6 h par nuit pendant une semaine impacte de façon négative 700 gènes de votre corps ?



## 7 effets graves du manque de sommeil à long terme

La plupart d'entre nous a déjà expérimenté les symptômes du manque de sommeil. Cependant, ce que la plupart des gens méconnaissent, ce sont les graves conséquences qui, à long terme, peuvent être générées par le manque de sommeil.

Si vous faites partie des gens qui dorment 6 heures ou moins, il est très important de vous informer afin de connaître les conséquences d'un mauvais sommeil :

- augmentation du risque d'**accident cardiovasculaire AVC**,
- augmentation du risque d'**obésité** : le manque de sommeil engendre des changements hormonaux et des troubles de l'appétit,
- augmentation du risque de **diabète** de type II,
- augmentation de la **perte de mémoire** et des **problèmes cognitifs** assez sérieux,
- augmentation de la **perte de tissu cérébral**, ce qui entraîne l'augmentation des niveaux de sang des molécules cérébrales, à cause des **dommages cérébraux**,
- augmentation du risque d'attraper la **grippe** ou un **rhume** avec la **fragilisation du système immunitaire**,
- augmentation du risque de **maladies cardiaques**,
- augmentation du risque de souffrir de certains **cancers**.

# Amis et Ennemis

## du sommeil idéal



### Le rituel

Le soir, afin d'habituer l'organisme à se détendre avant de sombrer dans les bras de Morphé, **une période de transition** avant l'extinction des feux, qui vous permettra d'être accessible au sommeil : lumière tamisée, extinction des écrans, activité de détente.



### Le respect de ses besoins

Découvrez combien d'heures nous devons dormir, âge par âge à la page 5.



### La zen attitude



### Le petit déjeuner

Ce repas représente un quart des apports caloriques de la journée. (voir page 10)



### Le lit

Le lit est réservé au sommeil. Pas de jeux ou de téléphone portable dans le lit



### Les heures régulières

La régularité des horaires du lever et du coucher contribue à un endormissement rapide.



### Les activités physiques

Le sommeil profond et récupérateur se fera, si vous êtes également actifs le jour. Une journée à demeurer allongé, sans dépenser d'énergie, se traduira fort probablement par un sommeil plus léger la nuit.



### Les écrans

La lumière bleue qui émane des écrans envoie le signal à votre corps qu'il n'est pas l'heure d'aller se coucher. Il est souhaitable de supprimer tous types d'écrans dans les chambres.



### Les boissons énergisantes

Ces boissons contiennent des actifs stimulants. Il y a aussi un risque de réveil nocturne. À éviter dès la fin de l'après-midi.



### Résister aux signes du sommeil

Allez au lit dès que les signes du sommeil apparaissent : bâillements, yeux qui piquent et qui se ferment tout seuls...



### Les stimulations

Évitez tout ce qui pourrait créer une stimulation trop grande avant le coucher : pratiquer un sport, écouter un film d'action ou penser à une situation angoissante.



### Les grasses matinées

Le danger ? Elles perturbent l'horloge interne et déclenchent des troubles du sommeil sur le long terme.



### La chaleur

Un bain chaud ou une tisane sont autant de fausses bonnes idées avant d'aller dormir.



### Un repas trop copieux ou tardif

Évitez de manger un repas trop copieux ou trop gras, le soir, afin de ne pas solliciter vos organes digestifs.

# Alimentation

Chez les enfants, la période 3/11ans est une phase de croissance et d'apprentissage intense. Cette période où se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte est le bon moment pour leur apprendre le plaisir de manger au quotidien et leur donner goût à l'activité physique.

À l'adolescence, les recommandations restent identiques à celles pour les enfants, mais elles prennent place dans cette période de désir d'indépendance et de grands changements dans la vie sociale (rythme et type des repas, activités extra-scolaires sportives, culturelles...).



# Alimentation idéale

## Le petit déjeuner : un repas de roi !

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Si un enfant ne déjeune pas, il impose à son corps un jeûne de plus de 12 heures. Le matin, il est important de refaire le plein d'énergie pour être en forme tout au long de la journée, mais aussi parce que la nuit le corps dépense de l'énergie pour respirer, rêver, garder son corps à une bonne température,... **Le petit déjeuner doit être complet et doit idéalement couvrir 25% de nos besoins nutritionnels.**

## Je compose mon p'tit déj

Un petit déjeuner complet et bien adapté à toute la famille doit comprendre :

### Un féculent

Tu as besoin de féculents à chaque repas.



### Un produit laitier

Tu as besoin de 3 à 4 produits laitiers par jour.



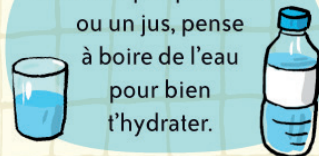
### Un fruit

Tu as besoin d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.



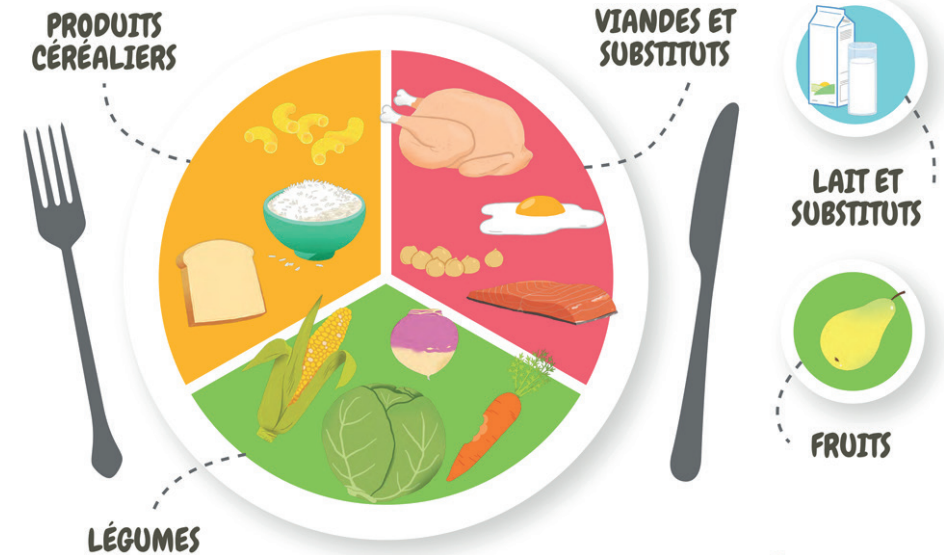
### Une boisson

Si tu n'as pas pris de lait ou un jus, pense à boire de l'eau pour bien t'hydrater.



## Repas équilibré et régulier

Faites trois repas par jour (+ le goûter pour les enfants et ado), à des heures régulières. Surveillez vos portions : les quantités consommées sont tout aussi importantes que le type d'aliments que vous choisissez.



## Les repas de midi et du soir

Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :

- 1 portion de légumes : en crudités et/ou accompagnement du plat principal...
- 1 ou 2 fois par jour, de la viande, ou du poisson ou de l'oeuf ;
- des féculents : pain complet, riz, pâtes, pomme de terre au four, lentilles...
- 1 portion de produit laitier : fromage, un yaourt, un fromage blanc...
- 1 fruit en dessert

Lorsque le plat principal ne comprend pas de légumes, ils peuvent être proposés en entrée, en salade ou bien remplacés par un fruit supplémentaire au dessert.

## Le goûter

Les goûters équilibrés à emporter dans le cartable. Privilégiez les fruits entiers frais mais aussi sur les fruits secs (abricots, figues) et les oléagineux : amandes, noix, noisettes, les mélanges de graines ou encore les barres de céréales, les barres de fruits secs ou les croquants au sésame qui apportent de l'énergie dans un faible volume et qui sont facilement transportables dans le cartable.

# Les bons réflexes

Les professionnels ou éducateurs de santé rappellent aux parents que l'acte alimentaire doit être ritualisé et ainsi répondre à des règles bien précises.

## Des repas en famille

- **Toute la famille doit prendre le repas à table** et en même temps dans la mesure du possible. Cette ritualisation du repas est fondamentale. A l'inverse, il doit être interdit de manger en dehors des repas, et ceci même si l'enfant a peu mangé au repas.

- **Chaque plat prévu doit être au moins goûté systématiquement.** Pas de forcing pour autant ! Le repas doit rester un moment agréable.

- **C'est au parent de décider du repas,** pas à l'enfant ou à l'adolescent. Il va de soi que les repas doivent comporter des plats qu'ils affectionnent mais ceux-ci doivent être intégrés à **de vrais repas structurés et équilibrés.**

## Des portions adaptées

Les quantités consommées sont tout aussi importantes que le type d'aliments que vous choisissez. Consommez des portions qui vous aideront à atteindre ou à maintenir un poids corporel adéquat.

Gardons à l'esprit que des portions d'enfants doivent être inférieures à des portions d'adultes. Le steak de 120g est une portion adaptée à un lycéen de 15 ans mais correspond à une double portion pour un enfant de 6 ans !

## Prendre le temps

La satiété (le fait de n'avoir plus faim) est une sensation se mettant en place progressivement au cours du repas. Il est clairement admis que pour être convenablement rassasié, le temps de repas doit dépasser 20 minutes. Selon une étude publiée dans le British Medical Journal, **manger rapidement jusqu'à être repu triple le risque de devenir un jour en surpoids !**

Pour arriver à ce temps de repas il est conseillé d'apprendre aux enfants à poser leur fourchette toutes les 3 bouchées, et à mâcher convenablement chaque bouchée.

Eduquer les enfants à déguster est également fort pertinent. En se concentrant sur le plaisir à manger, l'enfant prend conscience que lorsque l'on mange un aliment riche comme un gâteau ou du chocolat, le plaisir est intense sur les premières bouchées et diminue ensuite assez rapidement.

En plus de privilégier la convivialité et le partage en famille, éteindre la télévision au moment des repas aide l'organisme à avoir une meilleure digestion et favorise l'assimilation des aliments.

## Boire de l'eau

L'eau est la seule boisson recommandée, à volonté au cours et en dehors des repas, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique. On peut donner un peu de fantaisie au verre d'eau d'un enfant en le décorant d'une rondelle d'orange ou d'une feuille de menthe.

### et les autres boissons ?

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif.

Mieux vaut ne pas en consommer pendant les repas et éviter de donner l'habitude du sirop dans le verre d'eau.

Enfin, cela va toujours mieux en le disant : aucune boisson alcoolisée.



## L'activité physique et effets positifs

Bouger est aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée. L'activité physique est essentielle pour l'équilibre énergétique. Mais surtout, elle protège la santé (en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte). Bouger dès le plus jeune âge permet de prendre de bonnes habitudes pour plus tard en se construisant un capital santé fort.

**Pour les enfants, il est recommandé de faire au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour.**

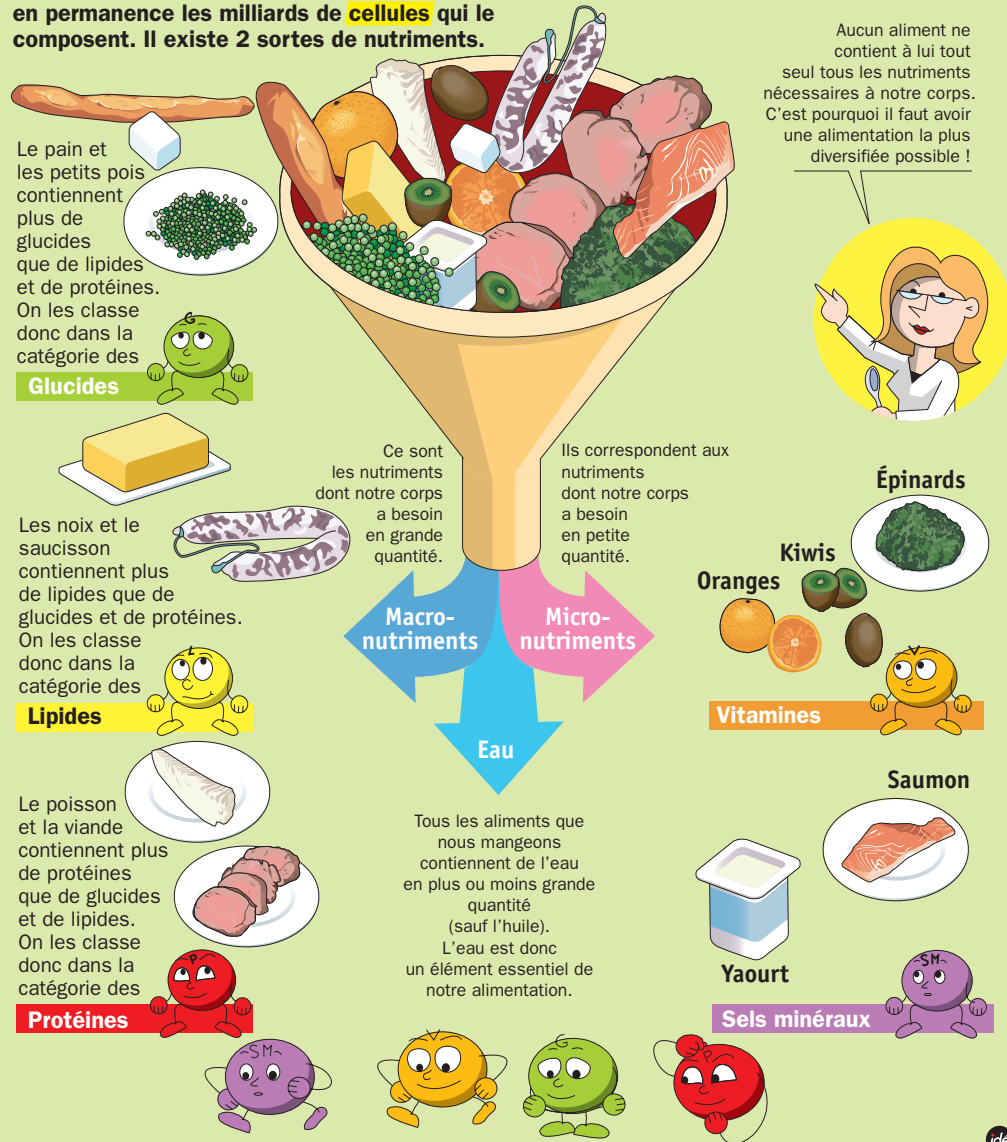
Ce repère permet d'avoir une idée du temps à consacrer à une activité physique chaque jour. Le vélo, la piscine, les jeux de plein air ou le sport sont aussi des moyens de faire bouger un enfant.

Bouger plus c'est encore mieux, par exemple avec un sport. À chacun de déterminer ses attentes pour choisir ce qui lui correspond le mieux, que ce soit pour l'ambiance d'équipe (rugby, foot, basket...), pour se dépasser (athlétisme, cyclisme, gymnastique, natation, escalade...), pour se mesurer à un adversaire (kendo, escrime, karaté, judo, tennis...), pour se détendre (yoga, tai-chi chuan...).

**GARE À LA SÉDENTARITÉ !**  
Rester inactif toute la journée (devant la télévision ou l'ordinateur), ce n'est pas bon pour la santé. Pourquoi ne pas profiter des beaux jours pour faire un sport, dehors, avec les copains ou juste aller se balader ?

# Des aliments aux nutriments

Les aliments sont composés de nutriments. Ces derniers apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de **cellules** qui le composent. Il existe 2 sortes de nutriments.



## Des nutriments de meilleure qualité !

Les bons nutriments se retrouvent aussi dans **les aliments bio**. Vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, les aliments bio seraient plus riches en matières sèches, les nutriments y seraient plus concentrés, et seraient de bonnes qualités. **Consommons local, consommons bio !**

# Les faux amis

## Le sucre

Diminuez votre consommation d'aliments sucrés, comme le sucre, les boissons gazeuses ordinaires, les desserts, les bonbons.

## Le gras

Réduisez votre consommation d'aliments riches en matières grasses, comme les frites, les croustilles et les pâtisseries.

## Le sel

L'excès de sel peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. 80 % du sel consommé vient des aliments eux-mêmes. Pas la peine d'en rajouter !

## Les arômes et compagnie

Arômes artificiels, conservateurs, colorants de synthèse, correcteurs d'acidité et autres agents de texture constituent un danger pour notre santé quand ils sont consommés en trop grande quantité.

## Le fast food

Outre l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques, on notera également de l'hypertension artérielle, ainsi que des troubles du sommeil.

## Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances ou des mélanges chimiques susceptibles de **provoquer des effets nocifs** tant chez les individus exposés que **sur leur descendance**.

Comment limiter simplement votre exposition ?

- Eviter de réchauffer les aliments au four micro-ondes dans un plat en plastique
- Eviter d'utiliser du film alimentaire étirable (ne jamais le chauffer)
- Eviter d'utiliser des verres et couverts en plastique. (ne jamais les chauffer)
- Eviter l'eau en bouteille (eau minérale, eau de source), préférer les bouteilles en verre ou encore l'eau du robinet.
- Ne jamais boire de l'eau en bouteille ayant été exposé à la chaleur
- Eviter les aliments en conserve métallique (légumes, poissons, fruits au sirop...).
- Préférer les légumes en conserve en verre.
- Eviter les poissons en conserve (préférer les poissons gras frais ou surgelés)
- Consommer avec modération la pâte à tartiner à la noisette industrielle souvent très chargée en phtalates.







[www.decazeville-communaute.fr](http://www.decazeville-communaute.fr)

en partenariat avec

