

Assistant(e) De Vie aux Familles



Assistant(e) De Vie aux Familles

Le sommeil



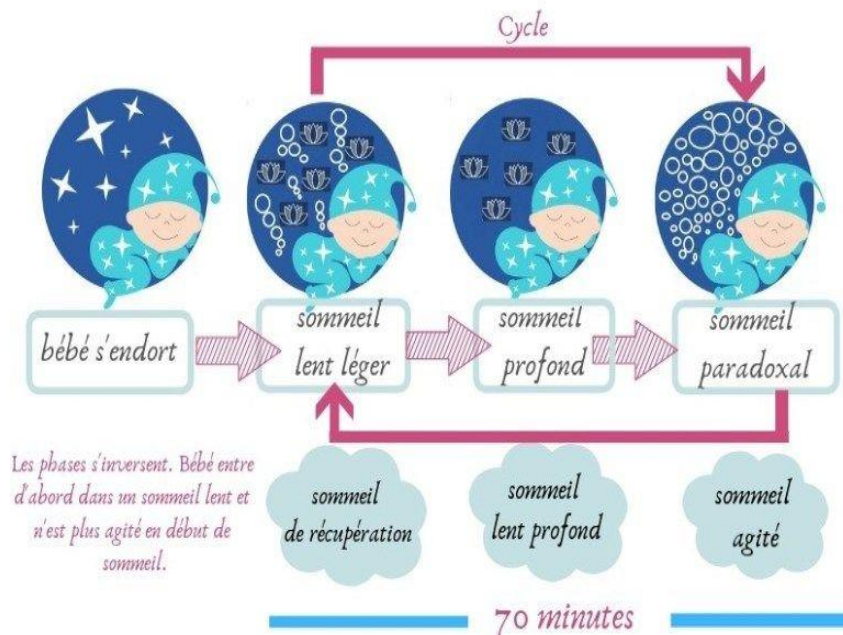
Assistant(e) De Vie aux Familles

L'heure du bain



Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :

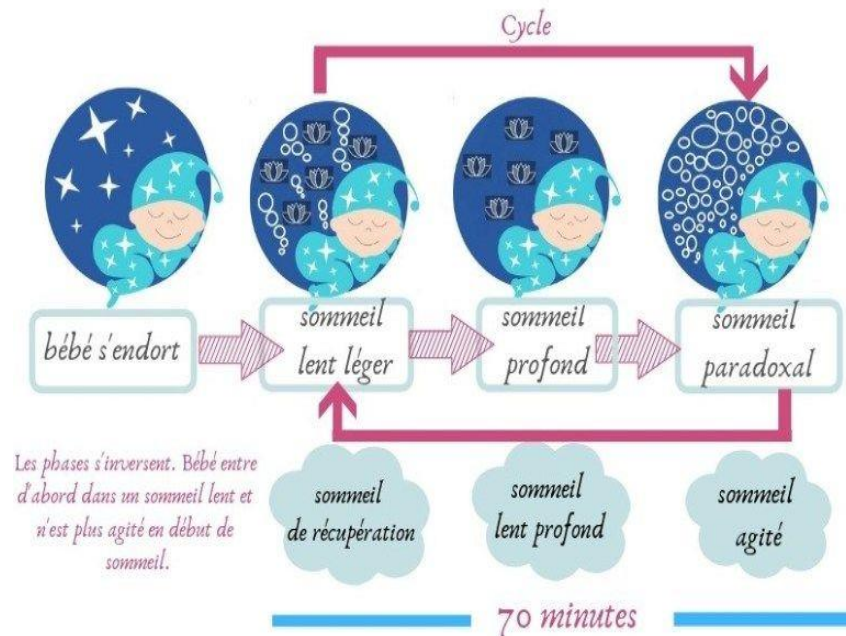


Le sommeil se déroule par cycles de 70 minutes à 2 heures, soit 90 minutes en moyennes. Chaque cycle se décompose en 5 stades d'environ de 20 minutes chacun.

Le sommeil lent répare la fatigue physique, permet à l'organisme de fabriquer des anticorps et l'hormone de croissance. Il se décompose en 4 stades:

Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :



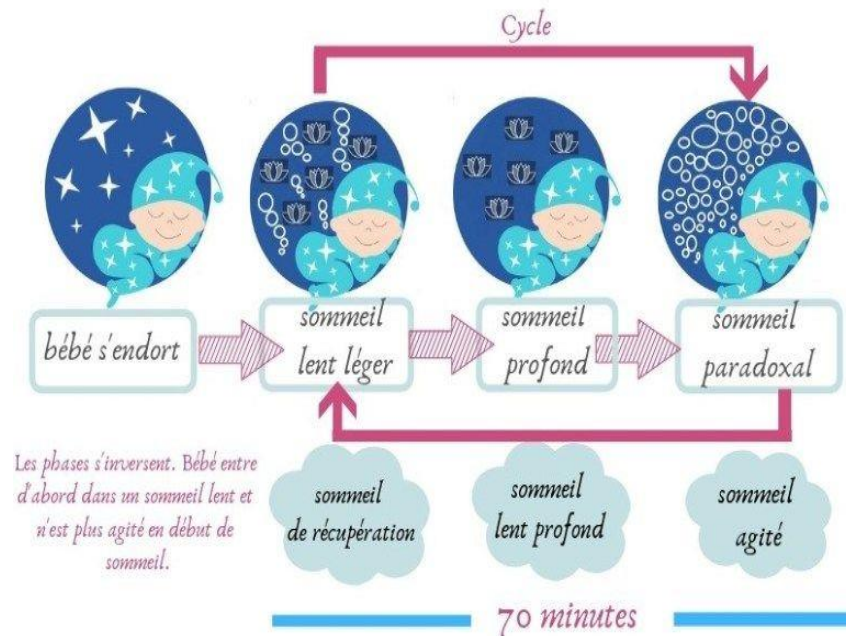
Stade 1

Sommeil lent très léger

Il se manifeste par l'endormissement (perte de vigilance bâillements). Le rythme cérébral ralentit, l'attention diminue et les bruits sont perçus de plus en plus vaguement.

Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :

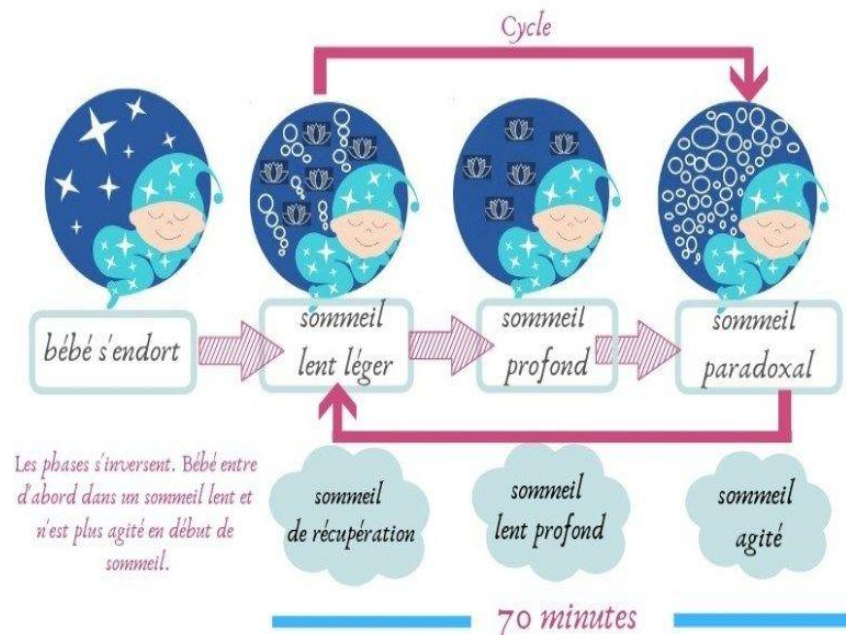


Stade 2 Sommeil lent léger

Il se caractérise par une perte de relations avec le milieu extérieur, mais aussi un risque de réveil au moindre bruit.

Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :

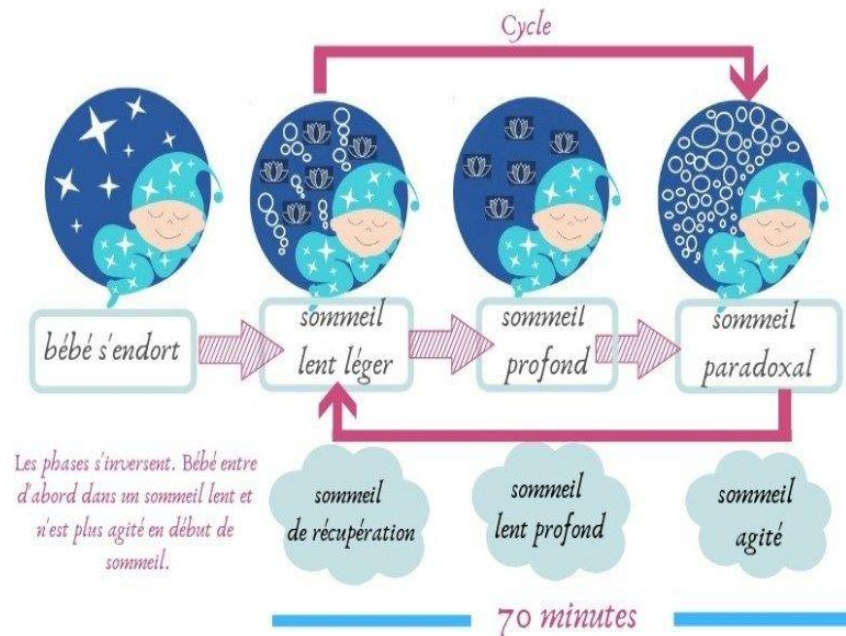


Stade 3 Sommeil lent profond

Mesurable par le relâchement musculaire et le ralentissement musculaire et le ralentissement du rythme cardiaque.

Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :



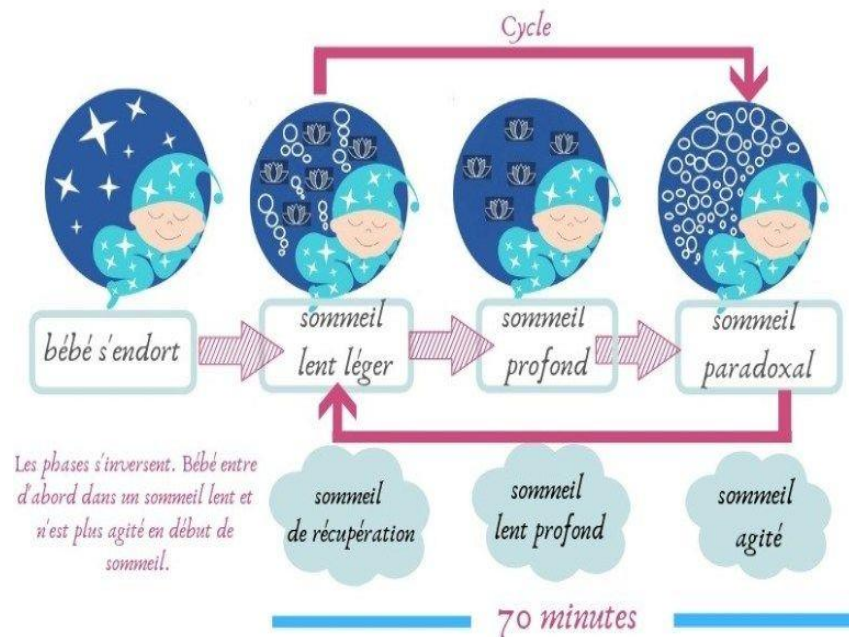
Stade 4

Sommeil lent très profond

Stade ou il est difficile de s'extraire. Réveillé à ce stade le dormeur peut se trouver dans un état psychique proche de la confusion mentale.

Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :

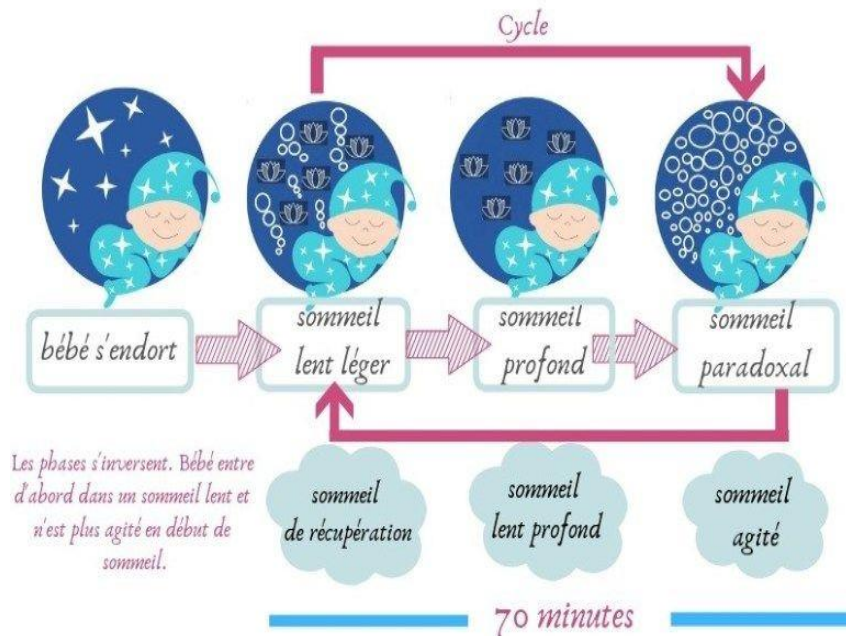


Stade 5 Le Sommeil paradoxal

Le corps, profondément endormi, est agité de mouvement rapides des pieds et des mains et des globes oculaires; les rythmes cardiaques et respiratoires s'accélèrent. C'est le stade des rêves dont on ne garde le souvenir qui si le réveil a lieu immédiatement après.

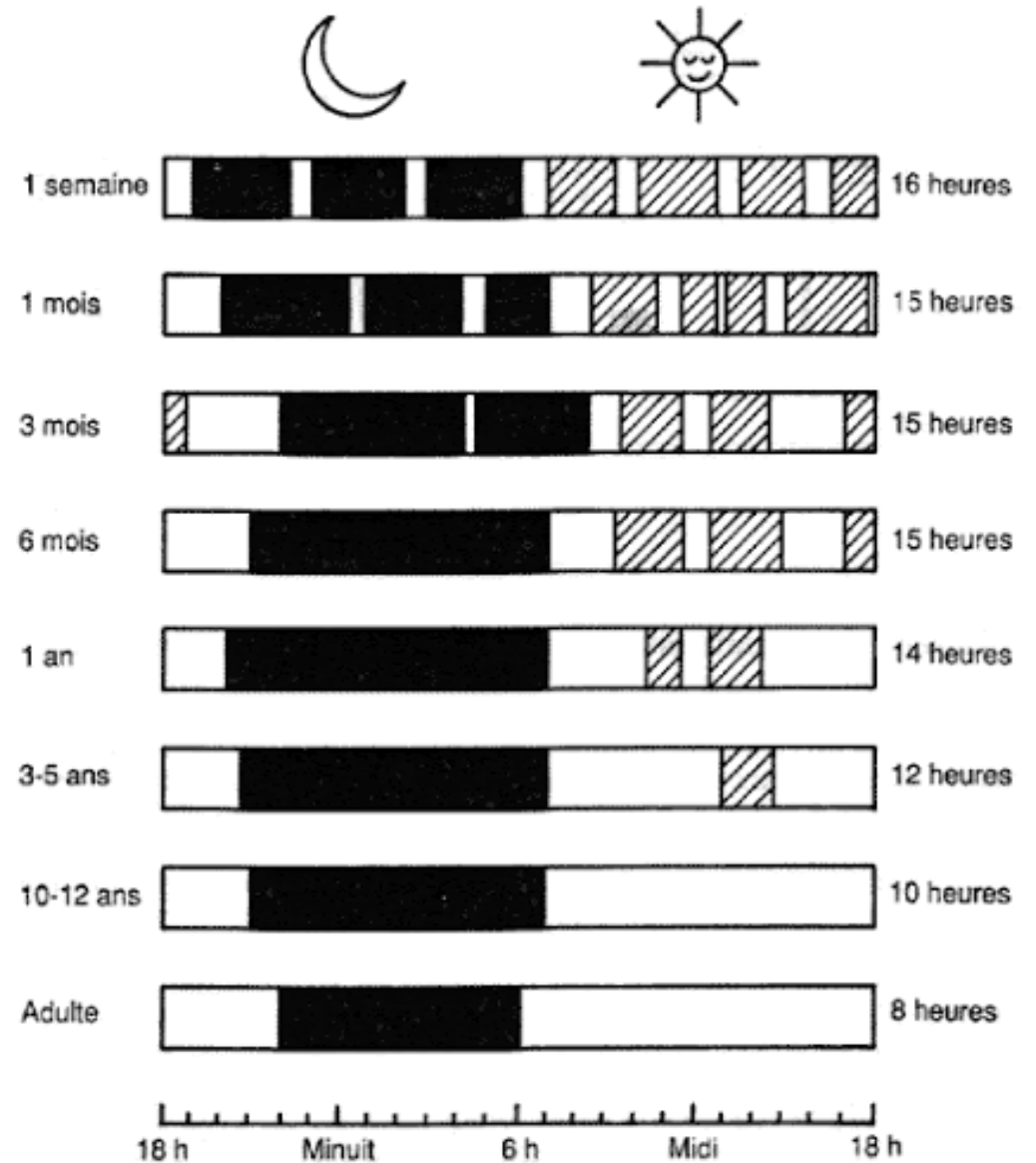
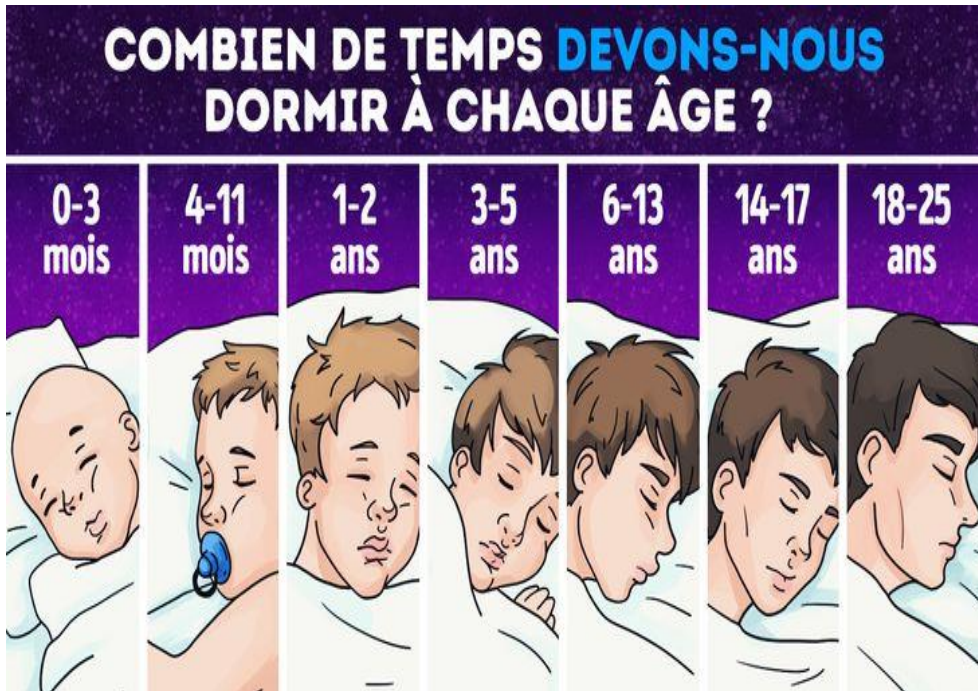
Assistant(e) De Vie aux Familles

Les 5 stades :

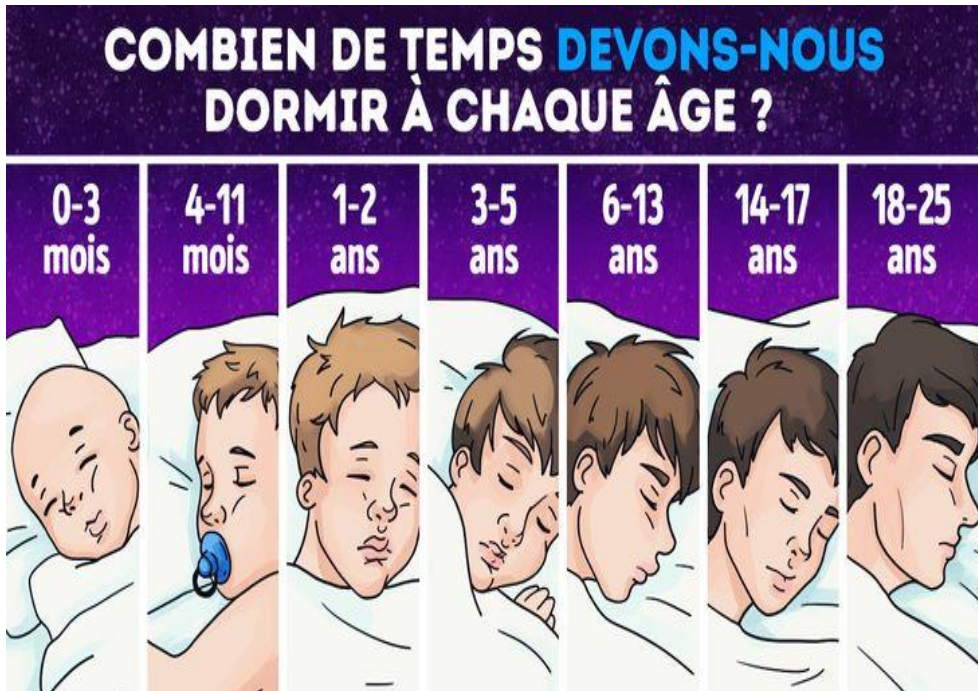


Les rêves permettent au cerveau de récupérer de la fatigue nerveuse, en classant les tensions accumulées pendant la journée. Ce stade permet la mémorisation des acquisitions et des apprentissages. Chez l'enfant il permet également la maturation du système nerveux. Puis au réveil ou nouveau cycle après un réveil court et inconscient.

Assistant(e) De Vie aux Familles



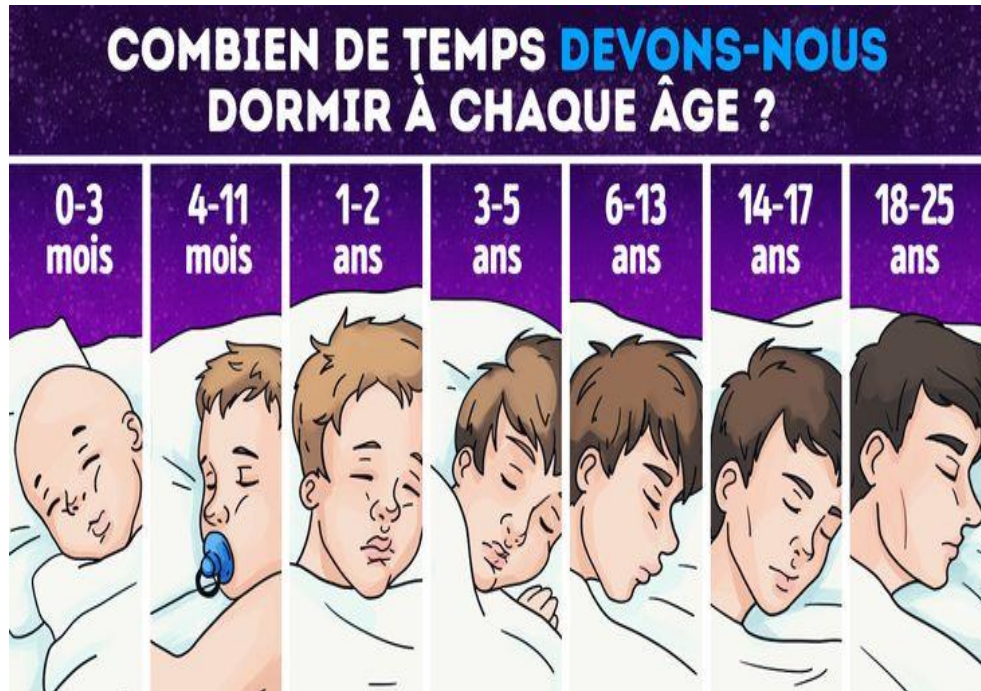
Assistant(e) De Vie aux Familles



1. Rôle du Sommeil

- Réparer la fatigue physique ;
- Fabriquer des anticorps et l'hormone de croissance ;
- Récupérer de la fatigue nerveuse ;
- Permettre la mémorisation des acquisitions et des apprentissage ;
- Chez l'enfant permettre la maturation du système nerveux.

Assistant(e) De Vie aux Familles



2. Différentes phases du sommeil

Le sommeil se déroule par cycles de 90 minutes en moyenne, chaque cycle se décompose en 5 stades d'environ 20 minutes chacun.

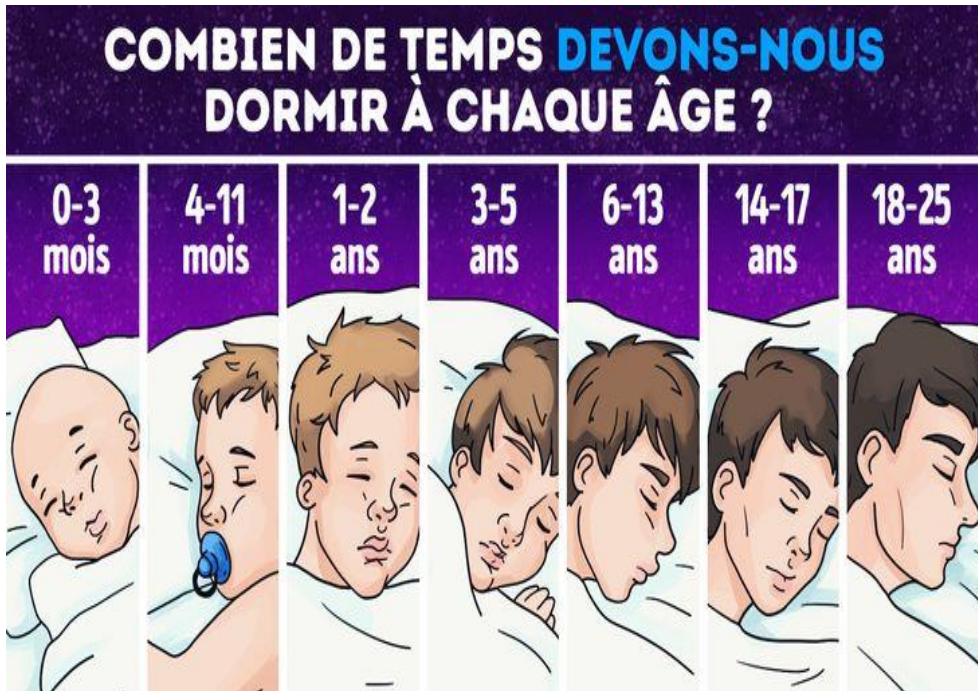
Le sommeil lent se décompose de 4 stades :

- 1) Sommeil lent et très léger ;
- 2) Sommeil lent léger ;
- 3) Sommeil lent profond ;
- 4) Sommeil lent très profond.

Le sommeil paradoxal ou stade 5 (sommeil des rêves)

Assistant(e) De Vie aux Familles

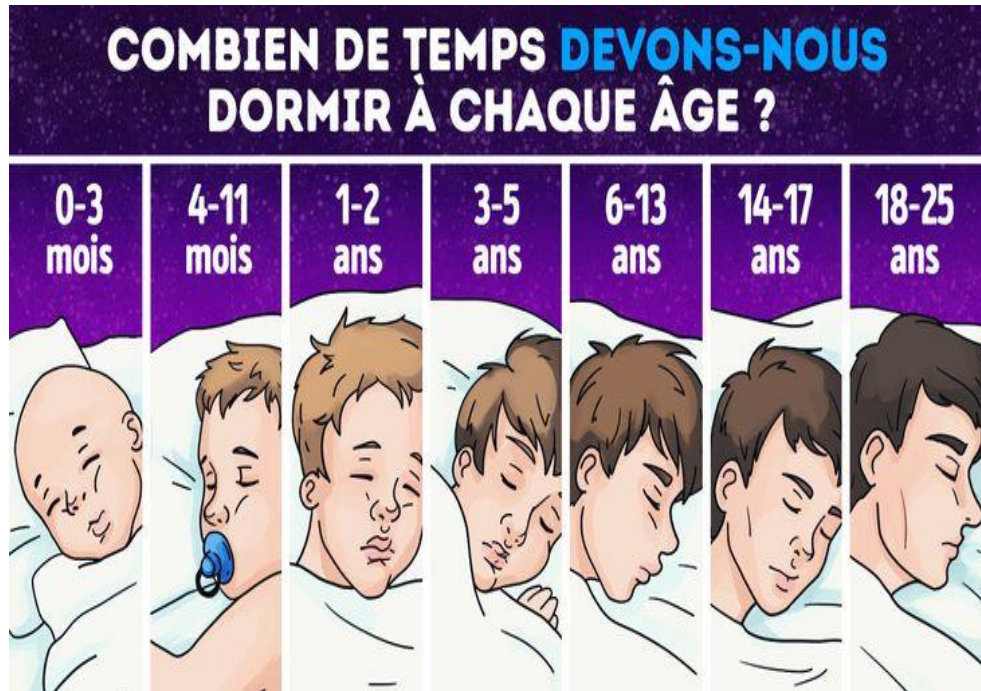
3. Temps moyens du sommeil en fonction de l'âge



| | | |
|----------------|---|-------------------|
| Nouveau né : | ➔ | 18 heures |
| 1 an : | ➔ | 14 heures |
| 2 ans : | ➔ | 13 heures |
| Adolescent : | ➔ | 9 heures |
| Adulte : | ➔ | 8 heures |
| Personne âgé : | ➔ | 7 heures ou moins |

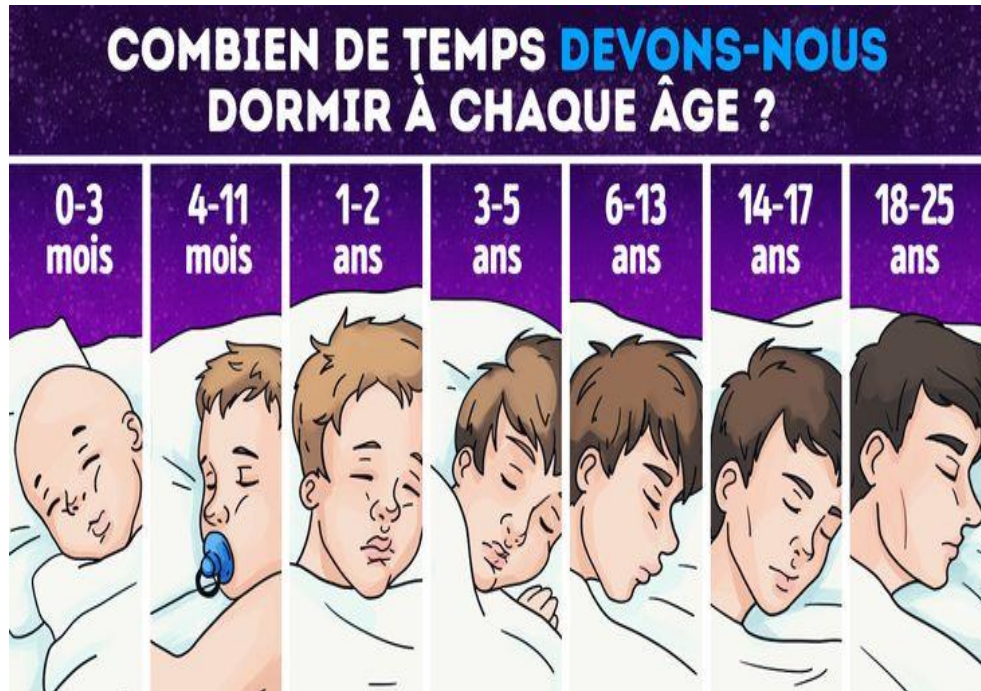
Assistant(e) De Vie aux Familles

4. Causes et conséquences des troubles du sommeil



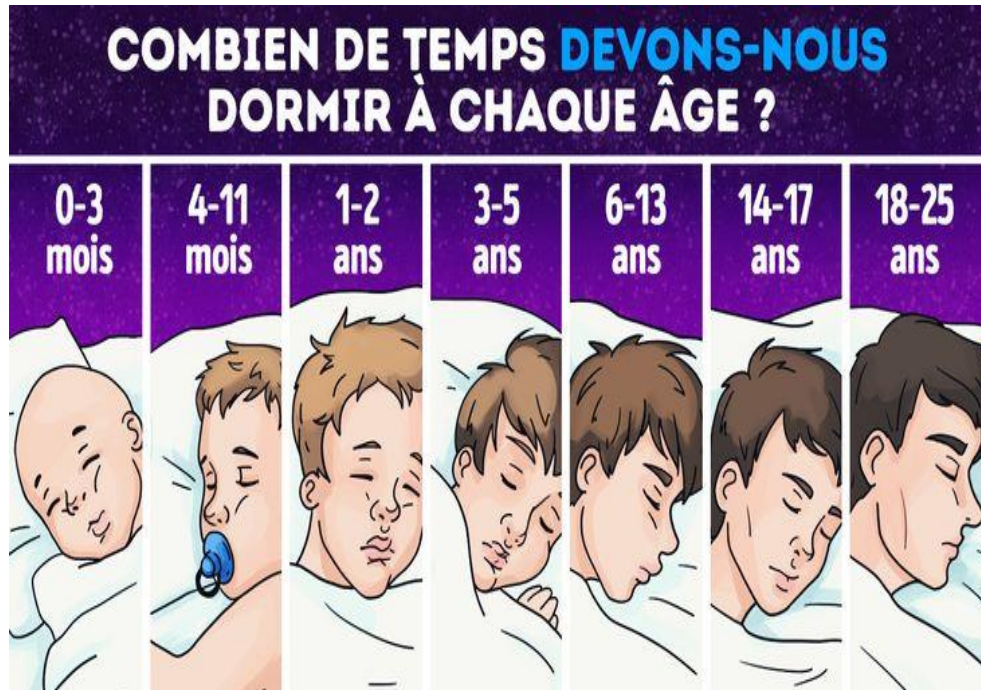
| Troubles | Causes | Conséquences |
|--|--|--------------------------------------|
| Apnée chez le jeune enfant (surtout entre 2 et 6 mois) | Inconnues : causes favorisantes: matelas mou, oreiller, couvertures, chambre trop chaude et trop sèche, atmosphère enfumée, animaux, couchage sur le ventre, chaîne autour du cou... | Risque de mort subite du nourrisson. |

Assistant(e) De Vie aux Familles



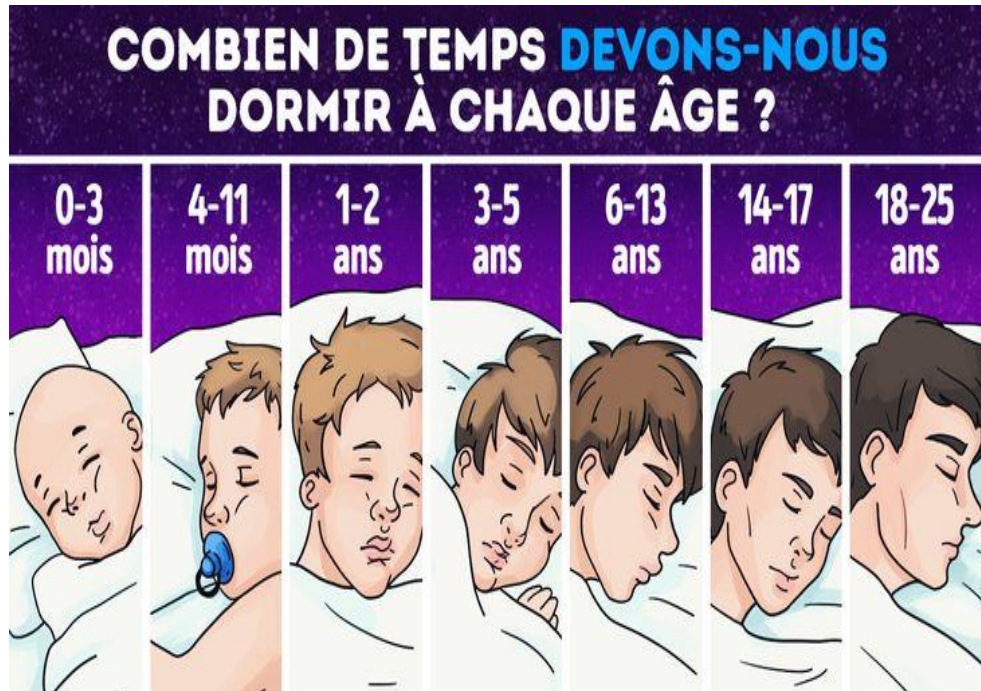
| Troubles | Causes | Conséquences |
|--|--|---|
| Chez l'enfant : difficultés d'endormissement | Non-respect des signes d'endormissement (bâillements...), heures de coucher irrégulières, bruits, caprices, tensions nerveuses (dispute, film violents...) | Manque de sommeil : fatigue, déséquilibre nerveux, troubles du comportement. |
| Insomnie de l'enfant (rare mais grave) | Coupure du milieu familial (hospitalisation, placement) | Dépression, perte du sommeil. |

Assistant(e) De Vie aux Familles



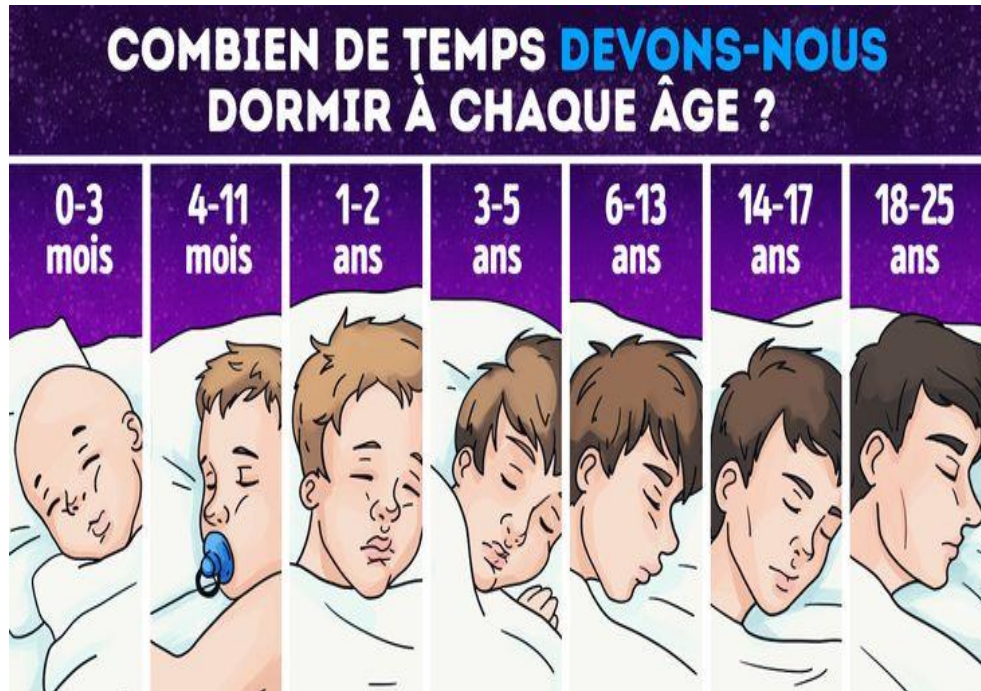
| Troubles | Causes | Conséquences |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|
| Ronflement de l'enfant | Rhinopharyngite, hypertrophie des végétations (consulter un médecin), position couchée sur le dos | Risque de manque de sommeil |
| Terreurs nocturnes (ver 4 / 11 ans) | Coucher tardifs à heures irrégulières, évènement douloureux caché (deuil, accident...) | Risque de manque de sommeil |

Assistant(e) De Vie aux Familles



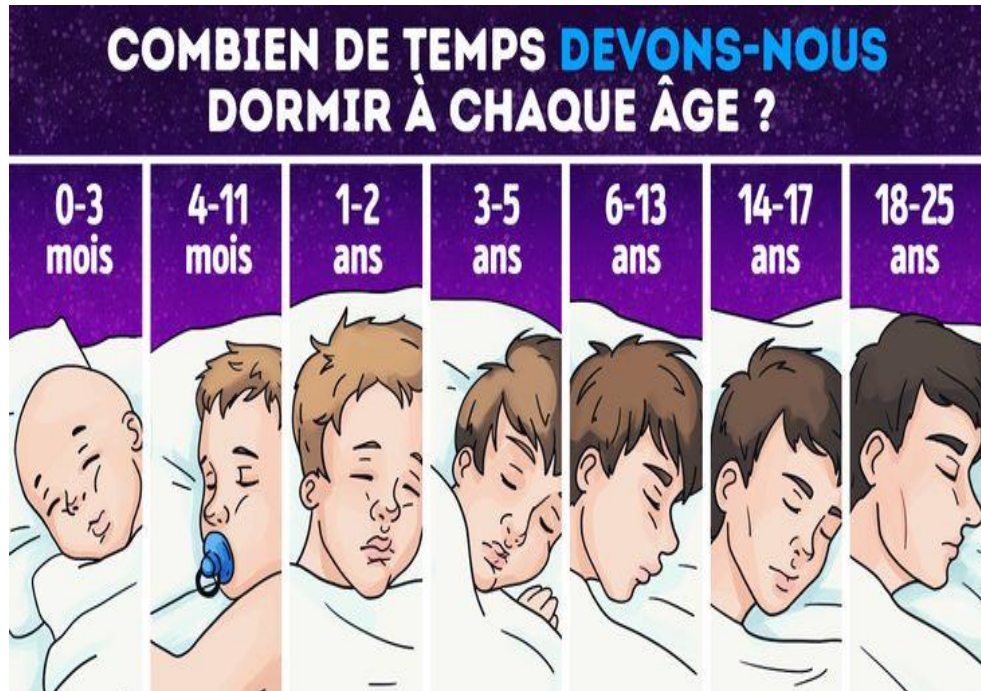
| Troubles | Causes | Conséquences |
|--|--|---|
| Somnambulisme (disparaît souvent à la puberté) | Hérédité, immaturité neurophysiologique, stress (déménagement) | Danger d'accidents si l'enfant sort, manipule des objets dangereux, enjambes la fenêtre... |
| Ronflement chez l'adulte (généralement après 40 ans) | Difficulté respiratoire du dormeur (vibration du voile du palais), obésité, position couché sur le dos | Fatigue au réveil, maux de tête, troubles de la mémoire; peut aggraver une hypertension une insuffisance cardiaque. |

Assistant(e) De Vie aux Familles



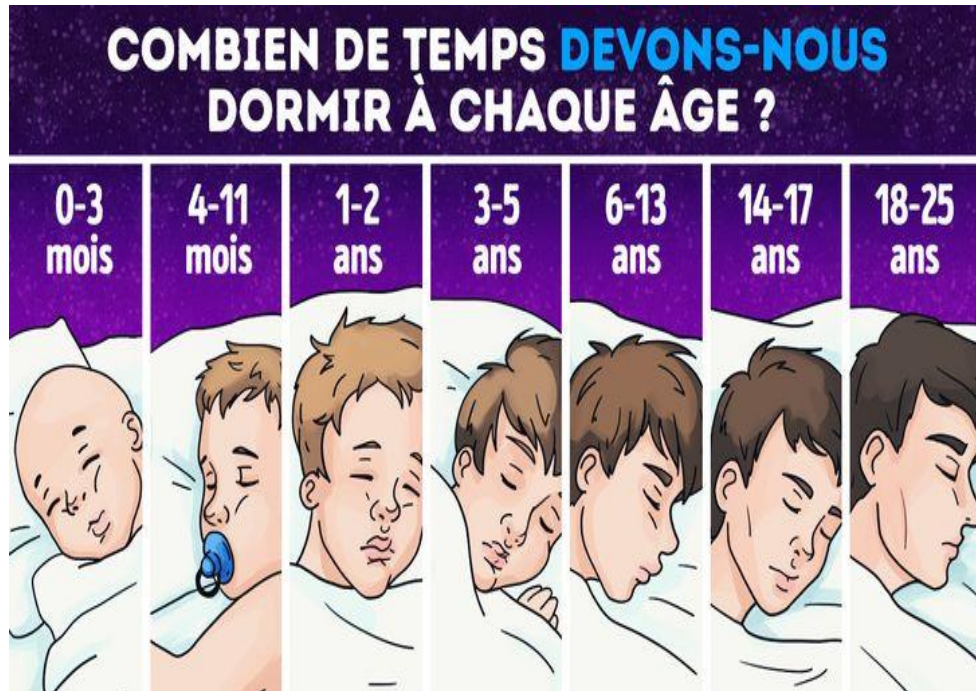
| Troubles | Causes | Conséquences |
|-------------------|---|---|
| Crampes nocturnes | Excès de sport, alcool, déshydratation (chaleur). | Risque de manque de sommeil. |
| Hypersomnie | Maladie organique (diabète, lésion de l'encéphale), dépression, obésité, début de grossesse, surmenage. | Hallucination, difficultés de se concentrer, céphalées, troubles de la nutrition, dépression, accident à la maison, sur la route, au travail. |

Assistant(e) De Vie aux Familles



| Troubles | Causes | Conséquences |
|----------|--|--|
| Insomnie | <p>Le soir : émotion, surexcitation, anxiété, excès d'alcool, faim, chaleur ou froid, maladie (asthme, angine de poitrine, ulcère), fin de grossesse, décalage horaire.</p> <p>À l'aube : dépression</p> | Fatigue, maux de tête, vertiges, irritabilité, somnolence, état dépressif. |

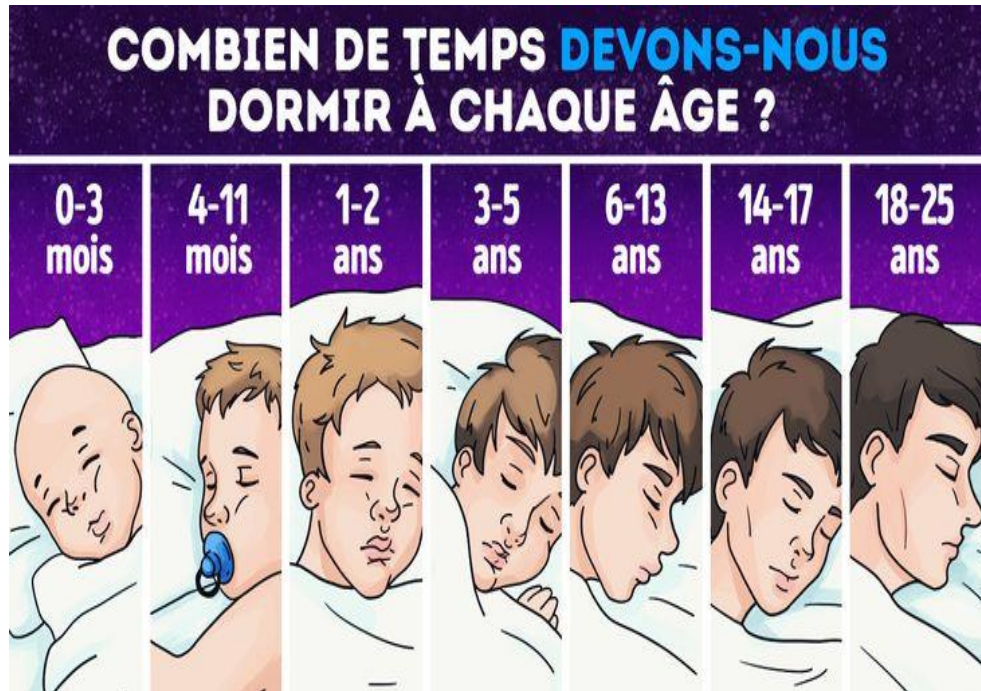
Assistant(e) De Vie aux Familles



En conclusion :

Les perturbations du sommeil ont des répercussions sur la santé (fatigue, maux de tête, vertiges, bourdonnement d'oreilles, palpitations, manques d'appétit, digestion difficile, état dépressif, anxiété, troubles du caractère...) et réduisent la résistance de l'organisme face aux agressions (maladies infectieuses).

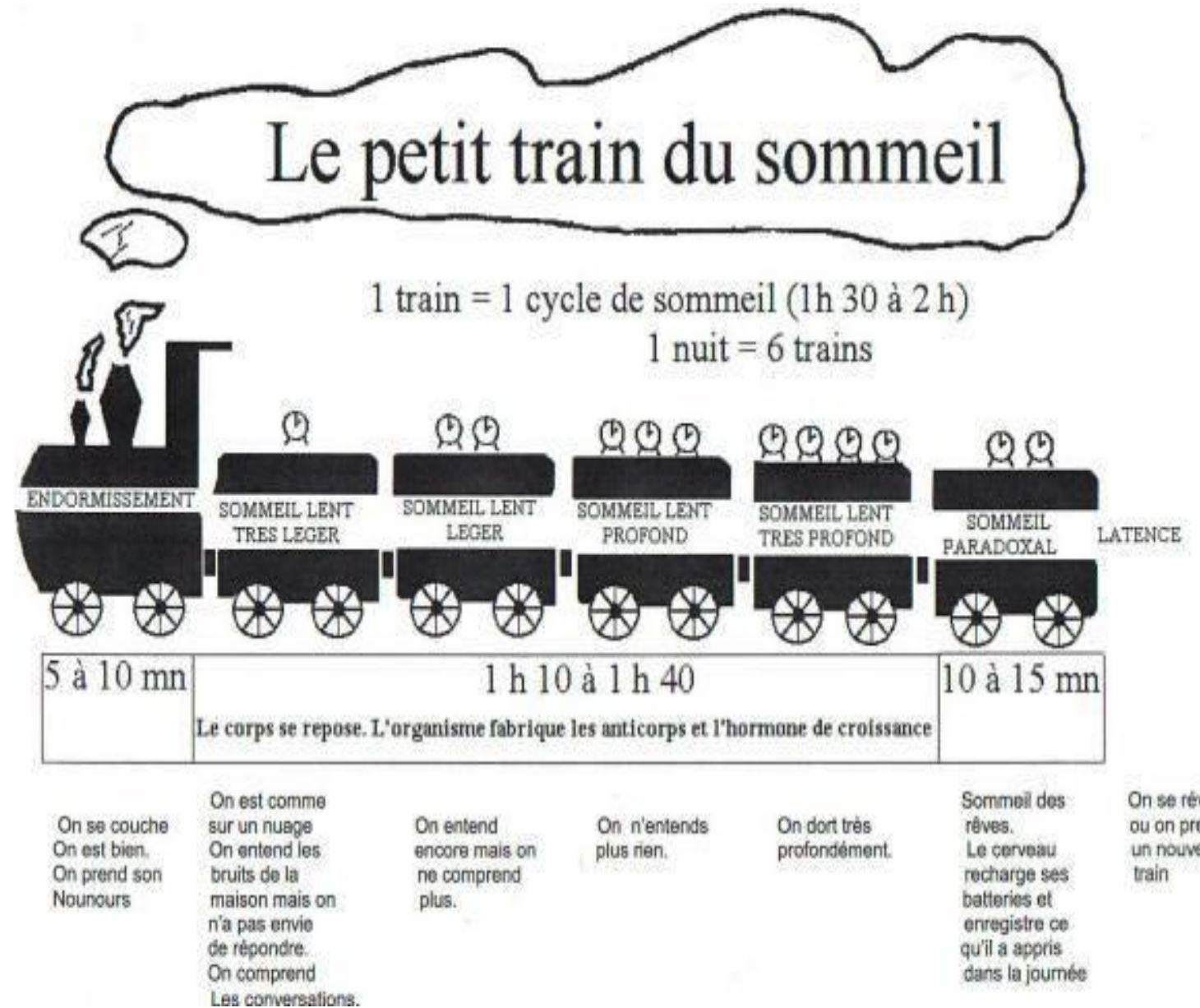
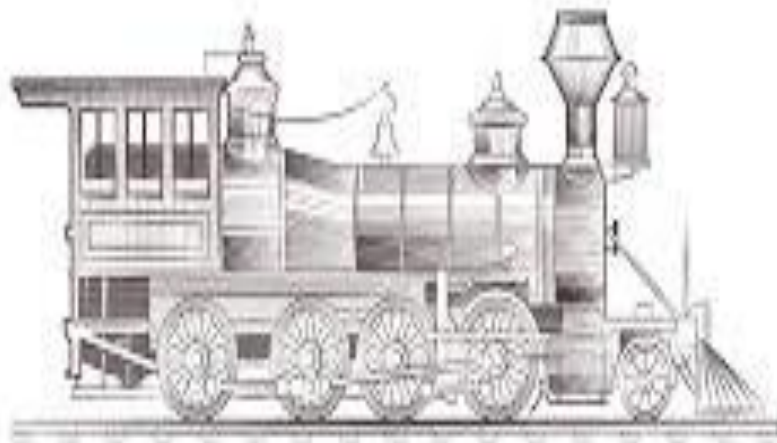
Assistant(e) De Vie aux Familles



Elles entraînent une somnolence le jour qui influe sur les tâches professionnelles (diminutions du rendement, augmentation des erreurs, risques d'accidents), le rôle familial (changement d'humeur) et causent environ 25 % des accidents de la route. La privation totale de sommeil peut conduire à la mort.

Assistant(e) De Vie aux Familles

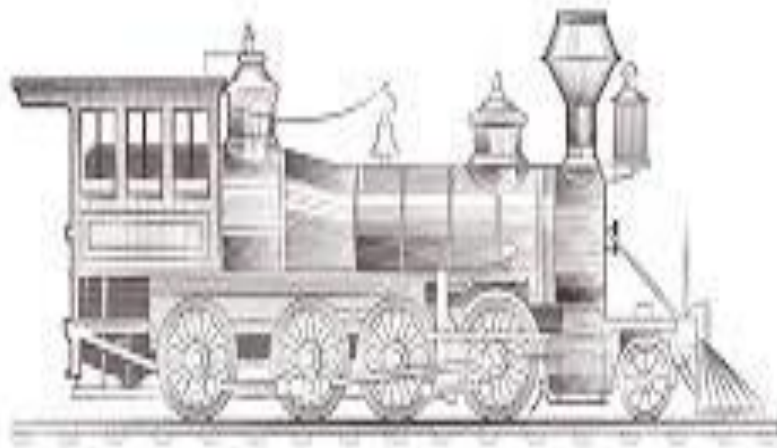
5. Le petit train du sommeil



Assistant(e) De Vie aux Familles

Annexe 1

5. Le petit train du sommeil



Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Conseil pour mieux dormir



L'activité physique

La pratique régulière d'un sport est bénéfique et agit sur la qualité du sommeil.

Cependant pratiquer le sport à distance de l'heure du coucher.

En effet, l'échauffement cardio-vasculaire qui persiste quelques heures après l'effort physique peut retarder l'endormissement.

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Conseil pour mieux dormir



Ne pas manquez le train du sommeil !

Il est important d'essayer d'accorder l'heure de votre coucher avec votre horloge biologique.

Bâillements, les yeux qui se ferment tous les signaux sont là, votre train du sommeil entre en gare.

L'heure de passage est différente pour chacun, dépendante de notre rythme biologique propre.

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



- Se **coucher à heures régulières**, selon son rythme et **respecter** son temps de sommeil ;
- Créer des **conditions favorables** à la détente, en particulier éviter le bruit (radio, TV) ou utiliser des bouchons d'oreilles, obscurcir la pièce (doubles rideaux ou volets) ;
- **Éliminer** au maximum les causes d'anxiété et d'angoisse en menant une **vie calme et détendue**, en faisant du sport ou en sortant en plein air dans la journée, le soir **se relaxer** avec des exercices appropriés, **lire ou écouter de la musique** (raconter une **histoire aux enfants**).

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



- Supprimer à partir de 17 heures les excitants tels que thé, café, tabac, boissons à base de coca, vitamine C, certains médicaments et le sucre ;
- Prendre un repas léger mais suffisant le soir, en incluant un produit laitier, en limitant les épices et les boissons alcoolisées, ainsi que les volumes des liquides ;
- Dormir dans un lit propre, ferme mais pas trop dur ;
- Porter des vêtements de nuit amples pour ne gêner ni la circulation, ni la respiration.

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



- Bien aérer la pièce la journée, ne pas trop chauffer et maintenir une humidité suffisante ;
- Prendre un bain tiède et parfumé de sels relaxants qui détend les muscles ;
- Absorber une tisane calmante : camomille, tilleul, verveine ou fleur d'oranger ;
- Rassurer, sécuriser les enfants, ne pas oublier leur objet familier et installer, éventuellement, une petite veilleuse atténuant le noir et le sentiment d'isolement.

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



Ralentissez progressivement vos activités.

La luminosité influe sur le rythme biologique. Imaginez alors l'impact délétère :

des jeux vidéo ;

de la télévision ;

l'ordinateur ;

le smart phone...

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



L'exposition à la luminosité modifie la production de mélatonine et augmente le niveau d'activité et d'éveil. Résultat si vous quittez sans transition un écran pour vous mettre au lit, l'entrée dans le sommeil est très difficile et vous risquez d'attendre longtemps.

Trouvez des activités calmes qui ne vous distraient de vos préoccupations et qui n'énervent pas (lecture de roman, tricot.).

Assistant(e) De Vie aux Familles

5. Les conditions favorables à l'endormissement



Apprenez à récupérer

Des pauses “flash” moins de 5 mn dans la journée. Sieste 20 mn ou sieste complète entre 1 h et 2 h les jours de congés pour récupérer efficacement d'une dette de sommeil accumulée pendant la semaine ou la période de travail.

Assistant(e) De Vie aux Familles

Annexe 2

6. Tableau descriptif d'un cycle de sommeil.

