

Libérés ?? Délivrés ??

Le journal (dé?)confiné

Mai 2020

Déconfinement ? Tout savoir !

Bonjour à tous ! J'espère que vous allez bien ! Voici un article où je vous dirai tout (quand je dis tout, c'est vraiment tout). L'article va être long mais c'est pour que vous sachiez tout donc je vous conseille de tout lire.

Alors commençons ! Prêt ? Allons-y !

On va commencer par les écoles...

Le 11 Mai: réouverture des écoles sur la base du volontariat.

Le 18 Mai: réouverture des collèges que pour les 6ème et 5ème dans les départements peu touchés. Par exemple, si notre département est fortement touché, les collèges n'ouvriront pas.

Les lycéens n'auront pas cours jusqu'en juin.

Pas plus de 15 élèves par classe, masque obligatoire pour les collégiens et les personnels.

Pour les crèches: réouverture dès le 11 Mai et 10 enfants maximum par groupe.

Il y aura des séparations des tables d'un mètre au moins (mais je crois que c'est plus d'un mètre car un mètre c'est pas beaucoup et en plus on sera par 15 élèves maximum en classe donc il y aura de la place)

Déjeuner de préférence dans les salles de classe à table.

Au Danemark la reprise est prévue le 4 Mai .

En Allemagne, reprise progressive depuis le Mercredi 15 Avril.

En Belgique la reprise est prévue le 18 Mai.

Maintenant parlons des masques...Et aussi des tests...

Il y aura 20 M de masques lavables à partir du 11 Mai (ils sont à 5euros 90 à 6 euros, c'est cher et en plus c'est en tissu donc je vous conseille de faire des masques maison, je vous le rappelle si vous ne savez pas comment faire allez sur internet ou demandez l'aide de vos parents.

On peut trouver les masques dans les commerces, les mairies, les pharmacies et aussi chez les buralistes.

Masque obligatoire dans les transports en commun y compris dans les bus scolaires. Condamnation d'un siège sur 2. Masque obligatoire dans les taxis et VTC.

Il y a différents types de masques :

Masques Grands Public: en tissu et lavable

Masques Grands Public: à usage unique

Ces masques Grands Public doivent suivre la norme afnor (norme de qualité)

Laver les masques à 60° pendant 30 min minimum (je vous conseille d'avoir 2 masques chacun car par exemple si vous lavez votre masque il va pas sécher alors vous pourrez prendre l'autre)

Sécher et repasser les masques.

Jeter les masques en cas d'usure ou de déformation.

Il y aura 700 000 tests virologiques par semaine après le 11 Mai. 100% des tests pris en charge par l'Assurance Maladie.

Chaque testé positif sera isolé, et son entourage testé et isolé.

Passons à ce qui va ouvrir et ce qui va rester fermé...

11 Mai: ouverture de tous les commerces et ouverture des médiathèques et petits musées.

Marchés autorisés sauf si décision contraire du maire ou du préfet.

Parcs et jardins ouverts sous conditions.

Cafés et restaurants resteront fermés. Les grands centres commerciaux resteront aussi fermés.

Pas de sports dans les lieux collectifs. Plage fermées au moins jusqu'au 1er Juin.

Grands musées, salles de spectacles et cinémas restent fermés.

Événements sportifs, culturels avec plus de 5 000 participants interdits jusqu'en septembre.

Enfin nous allons parler des déplacements...

Limitation de la circulation entre départements

Déplacement à plus de 100 km interdit

Autorisé pour motif professionnel ou familial impérieux avec un justificatif

Transports internationaux: fortement déconseillés

Voilà je vous ai tout dit !

A bientôt !

Maoudj Aya 6°2



Rédactrices en chef : Aya Maoudj et Douaa Mechacha

collège Edgar Quinet 13003 Marseille

Avec un petit coup de pouce de Mme Roger, professeur documentaliste

C'est la rentrée ?

Les nouvelles dates de la rentrée

Bon, nous allons parler des nouvelles dates de rentrée scolaire.

Déjà, les lycéens ne rentreront donc pas! Au moins jusqu'au mois de juin! Pff ça sert à quoi de partir pour 1 mois alors?

Les collégiens, pas de changement. Nous rentrerons bien le 18 mai. Mais c'est seulement pour les 6ème et les 5ème maintenant.

Pour les 4ème et 3ème c'est le 25 mai. (Avantage il aurait fini le Ramadan! pour ceux qui le font bien sûr!)

Pour les primaires, pas de changement non plus. Ils sont rentrés le 11 mai.

Et ensuite pour les crèches et maternelles toujours pareil pas de changement.

Mmmmm Il y a de moins en moins de classe ou de niveaux qui partent...

Pourquoi ils ont enlevé les lycéens?

Vous savez que ce n'est toujours pas bien qu'il y ait beaucoup de personnes ensemble?

Et aussi qu'il y a des élèves qui galèrent avec les ordinateurs?

Alors ils ont dit que nous allons faire rentrer les petits pour plusieurs raisons:

- Déjà, parce qu'il faut que les parents reprennent le travail et donc les enfants ne peuvent pas rester seuls.

- Mais aussi parce qu'ils sont petits et n'arrivent pas à utiliser les ordinateurs.

- Et pour les primaires eux, il n'ont pas forcément d'ordinateur! Donc c'est galère aussi!

Il y a des élèves qui doivent aller chercher leur travail à leur école, ou d'autres qui reçoivent tous par mail ou par la poste!

Donc ce n'est point facile pour les petits.

Après les lycéens eux restent à la maison aussi pour plusieurs raisons.

Déjà parce que ça ferait beaucoup de monde dehors tous les jours matin et soir!

Mais surtout c'est parce que eux ils sont grands!

Ils peuvent rester seuls chez eux! Et permettre à leurs parents de reprendre le travail!

Mais aussi c'est qu'ils savent bien utiliser les ordinateurs!

Obligation

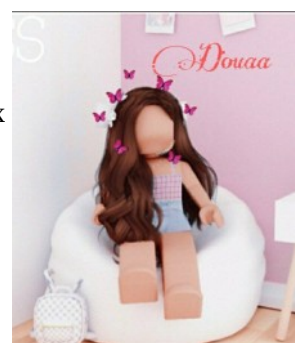
Maintenant à la rentrée, tous les collégiens seront dans l'obligation de porter un MASQUE. Les primaires eux non car on a du mal à respirer avec les masques et ça peut être dangereux...

Et puis je crois aussi que ceux qui n'ont pas de masque, les collèges leur en fourniront un. Mais c'est mieux fait maison ou acheté par nous même. (on ne sait jamais...)Voilà! J'ai tout dit!

On se retrouve bientôt sur un nouvel article !

A bientôt!

Douaa 6^e



Qu'en pensent les élèves ?

Aya et Douaa ont interrogé leurs amis et leurs professeurs pour savoir ce qu'ils pensaient de cette rentrée pas comme les autres. Voilà une sélection de leurs réponses (Vous pourrez retrouver la totalité sur le site du CDI, rubrique journal)



Vos parents vous ont-ils laissé aller au collège lundi? Qu'en dit ou qu'en pense votre famille ?

Alors non, mes parents ne m'ont pas laissé partir pour ma simple sécurité. Rien à rajouter ici. **Douaa**

Moi étant en 4ème, mes parents ont encore le temps de décider, vu que pour moi la rentrée c'est début juin. Donc on aura vraiment le temps de réfléchir puisque normalement on aura assez d'informations pour savoir si la situation devient de plus en plus grave ou de moins en moins pire. **Chayma 4^e**

Ils ont dit que je devrais rester à la maison, mais après c'était comme je voulais... Ils ont peur de sortir comme moi d'ailleurs **Hélène 6^e**

Ma famille pense que le confinement est correcte, le coronavirus a fait moins de morts et mes parents voudraient que le confinement dure plus longtemps et que ce n'est pas le bon moment pour déconfiner." **Chaima 6^e** Ma famille a dit que je ne retournerai pas au collège car je suis asthmatique et le coronavirus est dangereux pour les antécédents respiratoires. **Soukaina**

Vous êtes content que ce soit la rentrée?

Alors oui personnellement je suis contente, parce qu'à mon avis "qui dit rentrée dit moins de cas" donc ça veut dire que l'épidémie du coronavirus a chuté, et ça c'est un bon truc. **Douaa**

Oui et non. Oui parce que les profs vont nous aider sur les cours et les information que nous n'avons pas compris donc c'est assez pratique. Non parce que les élèves, à mon avis, vont assez propager le virus, ce qui est un comble pour tout le monde.

Chayma 4^e

Oui et non car oui parce que les autres me manquent et non parce que ça fait du bien de rester à la maison! **Hélène 6^e**

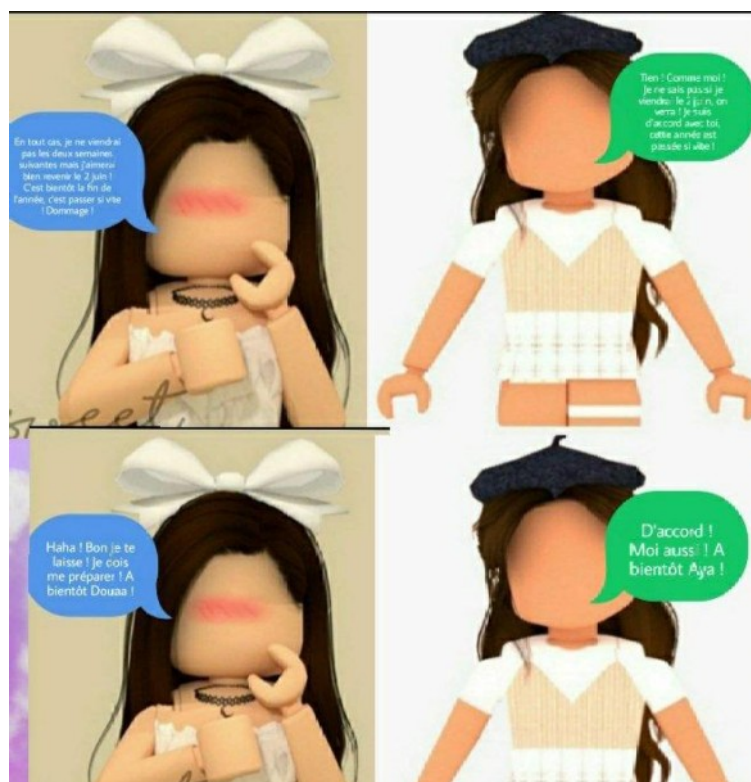
Je serais contente si on pouvait tous et toutes rentrer et dans de meilleures circonstances. **Mme Ferracci**

Est-ce que pour vous, la rentrée va changer quelque chose à votre vie ?

"Déjà l'école, on y est habitué donc c'est pas quelque chose qui va changer notre vie mais par contre c'est la pandémie, je ne sais pas ce que ça va me changer, mon cerveau n'est pas stable. Je me dirais toujours que ça ne sera jamais pareil comme avant." **Douaa**

"Les mesures de sécurité bien sûr, il faut respecter une distance d'un mètre entre chaque personne, porter un masque, se laver les mains....ça va changer notre vie." **Aicha**

Mettre des masques car c'est au obligé au collègue." **Chaima 6^e**



Resterez-vous chez vous jusqu'aux grandes vacances ?

"Je ne pense pas ! Je vais exploser ! " **Kaoutar**

"Jamais de la vie ! Je vais craquer ! " **Aicha**

Oh non, si je reste, je péterais un câble ! **Hélène**

Non, je vais revenir avant les grandes vacances mais dans la classe, j'en connais qui vont revenir en septembre.

Chaima 6^e

Comment allez-vous vous occuper ?

"Je vais faire un gros effort." **Kaoutar**

"Eh bien déjà, faut finir avec les devoirs, après on verra." **Douaa**

Douaa

"En faisant les devoirs, regarder des vidéos YouTube, cuisiner pour passer le temps, jouer avec mes petits frères et ma famille à des jeux de société....." **Aicha**

Je m'occuperai en dessinant, regarder la télé et en rêvant pour la troisième. **Soukaina**

"Faire ce que je fais d'habitude comme par exemple faire du sport ou jouer avec mes frères..." **Hélène**

Vous avez peur?

Alors oui j'ai peur bien sûr, J'ai peur de cette maladie, on a quand même déjà été en zone rouge. Donc on peut avoir peur. **Douaa**

bahhhhhh en fait, j'ai pas peur mais c'est pas que je m'en fous, en mode j'ai pas peur, chuis pas parano. Mais j'ai de quoi m'inquiéter puisque la situation est assez grave et c'est à l'échelle mondiale. Donc respectez les règles données pas le Président ou les Ministres. **Chayma 4^e**

Non je n'ai pas peur car ils ont dit qu'ils vont nous donner des masques et en plus je crois en Dieu et si je fais la prière, il va me protéger. **Aicha 6^e**

Non je n'ai pas peur, mais je trouve la situation désagréable. **Mme Ferracci**

"J'ai peur que pendant le déconfinement, les gens croiront que c'est la fête. Il y a des règles à respecter donc faut les respecter." **Chaima 6^e**

On a peur de se faire contaminer et que notre santé s'aggrave **Aicha**

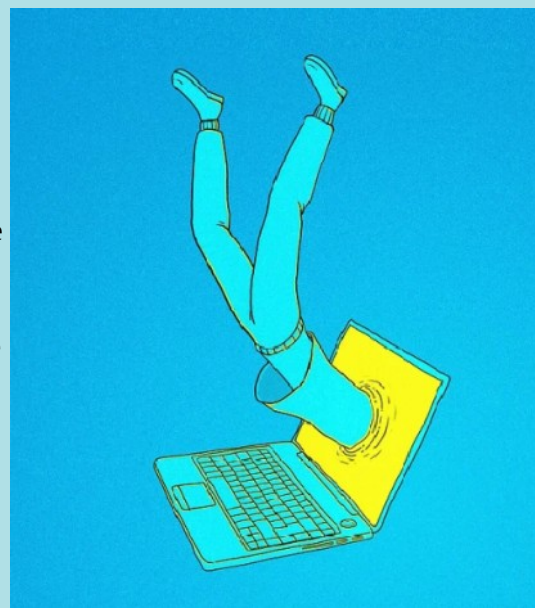
Madame Rossel: prof d'histoire-géo au collège Edgar Quinet.

"Pour ma part je trouve le travail à distance très **frustrant**. Je n'aime pas passer mon temps devant l'écran de mon ordinateur. J'aime être en contact avec les élèves pour de vrai, les échanges collectifs, vous voir travailler ensemble.

Je trouve très dur pour vous cette période : rester enfermé et isolé à votre âge, devoir vous organiser et gérer le travail à la distance dans une ambiance parfois inquiétante, avec le risque de passer beaucoup de temps devant des écrans, ce qui est très mauvais pour votre santé et vos cerveaux. Je trouve que beaucoup d'entre vous avez super bien travaillé à distance. Je m'inquiète pour certains élèves qui semblent avoir décroché.

Je me réjouissais plutôt de la réouverture des écoles et des collèges, que les enfants puissent revoir leurs amis, reprendre des activités intellectuelles et sportives à plusieurs, qu'on puisse aider ceux qui sont en difficulté.

Mais les consignes très strictes qui sont mises en place dans les établissements scolaires m'inquiètent : comment se remettre au travail ensemble de façon apaisée si on ne peut pas s'approcher, s'échanger des objets, distribuer des documents, si on se parle à travers un masque ? Dans certains pays les cours ont repris le plus possible à l'extérieur, avec des règles d'hygiène mais sans masque."



Anja : surveillante du collège

1. Avec ce qui se passe en ce moment, auriez-vous des difficultés à venir chez des élèves pour des raisons?"

Personnellement je ne suis pas très inquiète pour moi, parce que j'habite seule sans enfants et sans contact avec des personnes ayant une santé fragile. Mais c'est une période dans laquelle on doit prendre soin de la santé de tout le monde autour de nous et bien réfléchir sur chaque contact qu'on a avec d'autres personnes, donc je réfléchis quand même beaucoup à comment minimiser les risques."

2. Qu'est ce que ça a changé à votre vie ?

Le confinement a beaucoup changé ma vie, je suis une personne sociable, j'aime voir des amies, faire du sport et j'aime venir au collège pour travailler avec vous, les élèves. Tout ça m'a manqué, parce que parler via internet ce n'est pas pareil. Revoir d'autres personnes va me faire du bien, même si les circonstances restent peu joyeuses avec les masques et les distances."

3. Comment vous allez vous préparer ?

"Personnellement, je me prépare à la reprise en faisant encore plus attention à respecter les gestes barrières quand je sors de ma maison. J'ai l'impression d'avoir une responsabilité, pas seulement pour moi mais aussi pour mes



collègues de travail et pour les élèves qui vont reprendre. On discute entre AED, CPE, professeurs et direction sur comment faire au mieux pour les élèves à la maison et les élèves présents."

4. Pour vous, la réouverture des écoles vous pose un problème (par exemple que c'est trop tôt pour ouvrir.)

Je suis un peu inquiète d'ouvrir si tôt, parce que on n'a pas encore beaucoup d'expérience avec ce genre de situation et que les informations transmises par le gouvernement ne sont pas toujours très claires. J'aurais par exemple préféré que dans toute la France, les parents soient soutenus financièrement pour pouvoir rester avec leurs enfants jusqu'à fin de l'épidémie."

5. Vous et toute votre famille, vous en pensez quoi ?

"J'habite seule en France, ma famille est en Autriche. Nous espérons surtout que l'épidémie va bientôt s'arrêter et que les frontières ouvrent à nouveau pour que je puisse aller les voir."

6. De quoi avez-vous peur ?

"J'ai eu surtout peur que les masques promis par l'état pour notre collège n'arrivent pas, comme il y a déjà eu un grand manque de masques en France les dernières semaines. Mais heureusement on les a reçus."

7. Vous aurez préféré continuer à faire les cours à distance ?

"Oui, mais j'aurais surtout préféré qu'il n'y ait pas de crise sanitaire mondiale."

Madame Ayard: professeur documentaliste au collège Edgar Quinet

1. Avec ce qui ce passe en ce moment, avez-vous des difficultés à faire les cours ?

"J'éprouve en effet une certaine difficulté à travailler sans élèves physiquement présents. L'enseignement pour moi c'est avant tout être ensemble, apprendre à plusieurs et s'interroger. Au CDI on est réuni autour d'une table en forme de U, on se voit, on échange, on s'aide, on circule, on apprend en faisant, en s'observant et s'écouter aussi. Pendant le confinement j'ai passé beaucoup de temps sur les écrans (trop) et je trouve cela très fatigant. J'ai enfin consacré plus de temps à la veille documentaire et à une sélection de ressources adaptées pour les 6e. Cela me permet de réfléchir aussi à l'intérêt de garder des ressources en ligne visibles par tous les élèves pouvant se connecter."

2. Qu'est ce que ça a changé à votre vie ?

"Cela a surtout changé le rythme de la vie. Tout s'est ralenti. J'ai passé du temps sur les écrans pour le travail et pour le suivi scolaire de ma fille mais j'ai réussi à lire davantage, me reposer, parler à des proches qui en avaient besoin, jardiner et regarder le printemps s'installer sur les arbres."



3. Pour vous, la réouverture vous pose un problème (par exemple si c'est trop tôt pour ouvrir).

"La réouverture des écoles est pour moi nécessaire, la vie continue, il faut reprendre le cours de la vie et se retrouver, voir d'autres gens que sa famille, apprendre et échanger avec les enseignants, les surveillants, les élèves, toutes les personnes du collège que l'on a dû quitter brutalement avant le confinement."

4. De quoi avez-vous peur ?

"Je ne sais pas vraiment si j'ai peur pour moi, oui et non. J'ai peur d'une nouvelle contamination possible et que les personnes les plus vulnérables tombent malades et souffrent. J'ai trouvé inhumain la façon dont les personnes âgées ont été traitées pendant cette épidémie : avoir décidé de les isoler, de les priver de leurs proches, de leurs ami.e.s au sein des EHPAD sous prétexte de risques de contagion. Le risque était justement cette descente dans la détresse quand on se sent abandonné et privé des autres. Tous ces gens décédés seuls sans possible accompagnement par des proches c'est pour moi honteux pour notre société et surtout inhumain. "

5. Vous auriez préféré continué les cours à distance ?

"Préférer les cours à distance ? Non pas du tout. C'est l'occasion bien sûr de réfléchir à d'autres façons d'enseigner, de renouveler ses ressources et d'inventer des exercices. Mais je crois vraiment que le mieux c'est d'être au collège, de nous voir tous, de nous parler, de nous écouter et de réfléchir ensemble. J'espère que cette période aura appris à de nombreux élèves à trouver de l'autonomie et à mieux organiser leur travail personnel. Cela est un bonus pour toutes les années d'études à venir. Pour ceux qui ont eu plus de mal et je les comprends, sachez qu'heureusement, on apprend tout au long de sa vie."

Madame Guyonnet: prof de svt au collège Edgar Quinet

1. Avec ce qui ce passe en ce moment, aurez-vous des difficultés à faire les cours ?

"Ce n'est pas difficile de faire cours mais de récupérer le travail de l'ensemble des élèves."

2. Qu'est ce que ça a changé à votre vie ?

"Ce qui a changé c'est le temps passé devant les écrans qui a considérablement augmenté."

3. Pour vous, la réouverture des écoles vous pose un problème (par exemple que c'est trop tôt pour ouvrir).

"La réouverture ne me pose pas de problème. Elle est bien cadrée, bien organisée."

4. De quoi avez-vous peur ?

"Je n'ai pas peur."

5. Vous auriez préféré continuer à faire les cours à distance ?

"Les cours à distance sont bien et très utiles mais le présentiel est nécessaire et indispensable à mon avis."

Je tiens à remercier ces personnes là : 😊 🙏 🌸 🌻

Douaa, Kaoutar, Aïcha, Elene, Chaïma, Soukayna: mes meilleures amies dont ceux avec qui je parle beaucoup. Et merci beaucoup de vos réponses, ça m'a beaucoup aidé. 😊 🙏 🌸 🌻

Anja: la surveillante du collège. Merci beaucoup à elle aussi ! C'est très gentil de sa part d'avoir participé et qui elle aussi m'a beaucoup aidé. 😊 🙏 🌸 🌻

Madame Guyonnet: prof de svt, **Madame Rossel:** prof d'histoire géo et **Madame Ayard:** prof documentaliste. Je tiens à vous remercier énormément ! C'est vraiment gentil de votre part d'avoir participé et ça fait vraiment plaisir merci ! 🙏 🌸 🌻

Aya

Dossier santé

Le diabète : qu'est-ce que c'est ?

Depuis le début de l'épidémie de coronavirus, vous avez peut-être entendu parler du diabète, car les personnes qui en ont ont plus de risques de développer des formes graves du Covid19. Je vais vous expliquer ce que c'est :

Partie 1 : Le corps sans le diabète

Quand on mange, le glucose (sucre) passe dans le sang. Dans tous les aliments il y a du glucose. Une fois que le glucose passe dans le sang, il faut qu'il rentre dans les cellules .

Pour cela il faut que la porte d'entrée soit ouverte (la porte est le transporteur de glucose).

Quand on mange, un signal est envoyé au pancréas pour qu'il libère de l'insuline (la clé).

L'insuline marche dans le sang et se fixe sur les récepteurs à insuline (la serrure) présent à la surface des cellules .

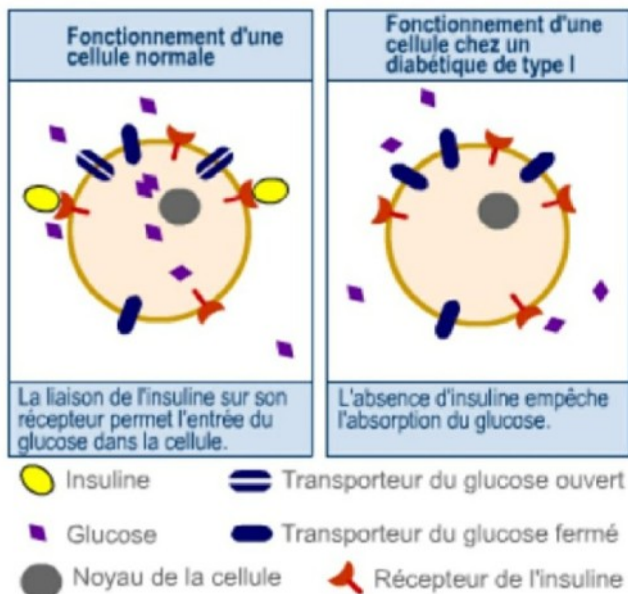
La fixation de l'insuline sur son récepteur ouvre le transporteur (la clé dans la serrure ouvre la porte).

Grâce à l'insuline, le glucose rentre dans la cellule et donc la quantité de glucose dans le sang diminue jusqu'à revenir à la valeur qu'elle avait avant le repas. **Il y a normalement un gramme de sucre par litre de sang, si vous avez un gramme ou plus à jeun, vous avez le diabète.**

Partie 2 : Le diabète de type 1

**cas du diabète de type 1 :
manque d'insuline**

SCHÉMA DE L'ABSORPTION DU GLUCOSE

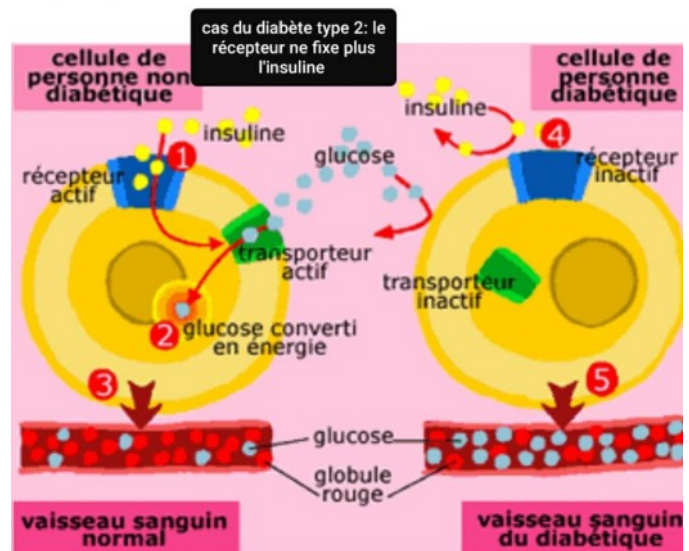


Chez les personnes qui en souffrent, le pancréas ne crée pas assez d'insuline ou bien ne crée pas du tout d'insuline. Donc il n'y a pas assez ou pas du tout de clés pour ouvrir

les portes et donc le glucose ne peut pas rentrer dans les cellules et reste dans le sang.

Le diabète de type 1 apparaît en général à l'enfance ou l'adolescence et n'est pas lié aux habitudes alimentaires. C'est dû à un problème au niveau du pancréas .

Partie 3 : Le diabète de type 2



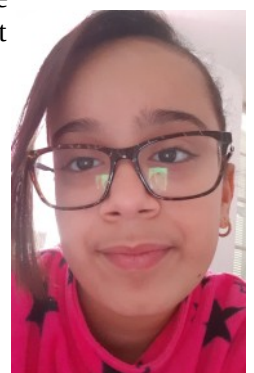
Chez les personnes qui souffrent de ce diabète, le problème arrive à l'âge adulte et il est en général lié à une alimentation trop sucrée. A force d'utiliser trop les serrures, elles s'abîment et la clé ne peut plus donc rentrer. Du coup les portes restent fermées et le glucose reste dans le sang. Donc là, le problème vient des serrures qui sont abîmées à cause d'une alimentation riche en sucre.

Mais pour les deux types, le résultat est le même, le glucose reste dans le sang. Les personnes avec un diabète de type 1 doivent se faire des piqûres d'insuline.

Si jamais vous avez le diabète de type 2 vous avez un petit avantage.. Il peut disparaître! Si vous mangez des trucs plus sains et que vous faites du sport, tout peut aller mieux! Alors courage!

Douaa Mechacha 6e2

**Un grand merci à Mme Pons,
professeur de SVT pour son aide
sur cet article !**



Coronavirus et maladie de Kawasaki chez l'enfant

Saluuuuuut tout le monde ! J'espère que vous allez bien ! On va parler de cette nouvelle maladie " Kawasaki ". Des enfants ont été hospitalisés dans un état grave en réanimation à Paris ces dernières semaines avec un syndrome inflammatoire proche de la maladie de Kawasaki. Mais dans d'autres pays aussi. La plupart ont été infectés par le coronavirus il y a un mois. Faut-il s'inquiéter ? C'est vraiment un risque !

En Italie, Royaume-Uni, Belgique mais aussi en France, des médecins alertent sur des cas de **syndromes inflammatoires** observés chez de **jeunes enfants** (entre 10 et 15 ans) ces dernières semaines avec des **symptômes** proches de la **maladie de Kawasaki**. Des médecins disent que cette maladie a un lien avec le coronavirus. Le syndrome de Kawasaki est connu depuis 1967 et sa découverte au Japon. Il nécessite une hospitalisation.

Quels sont les cas en France touchés par cette étrange maladie ?

L'alerte en France a été donnée par l'hôpital Necker qui a rapporté les cas de **25 enfants hospitalisés en réanimation en région parisienne**, sur ces trois dernières

semaines, avec un syndrome inflammatoire. *Ce syndrome inflammatoire implique le cœur, les poumons ou l'appareil digestif.* Heureusement, **les enfants répondent bien aux traitements**. A ce jour, aucun patient n'a eu de conséquences graves, mais cela nécessite un suivi et une alerte. Donc **beaucoup de vigilance et une certaine inquiétude**.

Plusieurs dizaines d'enfants à travers la planète sont victimes d'une série d'inflammations multisystémiques, entre syndrome de Kawasaki et choc toxique, depuis le mois d'avril. Un phénomène très rare qui pourrait être lié à un "emballement immunitaire" de l'organisme après le coronavirus..

Plus de 45 enfants sont hospitalisés. Un enfant de 5 ans est décédé aux États-unis à cause de cette maladie. Il y a des dizaines de cas en Espagne, en Suisse, en Belgique, en France, ou dans le Nord de l'Italie. Ces quelques petites de dizaines de cas particuliers sont encore présentés comme une exception par plusieurs médecins en France comme au Royaume-uni.

Voilà ! A bientôt !

MAOUDJ Aya 6ème2

Troubles du sommeil

La paralysie du sommeil

Hello tout le monde ! Nous allons parler d'une maladie.. Encore ! Elle s'appelle la paralysie du sommeil.

... C'est quoi?!

C'est un phénomène assez courant.

Quel sont ces symptômes ?

En fait, ça arrive la nuit, c'est comme si tu es mort, mais vivant. Tu n'arrives plus à bouger ni à parler ni à entendre. Enfin tu peux très bien parler mais tu as l'impression de parler parce que personne ne t'entend. Les seules chose que tu peux faire c'est voir, et respirer. C'est automatique ça hehe.

C'est dangereux?

Alors la maladie elle même non, elle n'est pas dangereuse mais elle peut causer plein de choses. En fait, tu es dans ton lit paralysé et tu ne peux rien faire pendant quelques minutes. Ça fait flipper hein? Mais en plus de ça! Tu vois des illusions! Et ce que tu vois, ce n'est pas beau. Oh non et je préfère vous épargner les

détails, mais si jamais vous voulez savoir, dites le moi. Mais donc ça fait tellement flipper qu'il peut t'arriver autre chose, vous voyez ce que je veux dire?

Quelles sont les cause de cette maladie?



Le Cauchemar. J.H. Füssli

En fait, ça arrive quand tu t'endors ou tu te réveilles. Comme dans un rêve! Le rêve est une partie (étape) du sommeil. Durant cette phase, l'activité cérébrale est immense mais la communication entre le cerveau et les muscles est coupée : pour éviter de trop bouger et de se blesser. Si on se réveille à ce moment, il peut y avoir un moment où la communication est encore coupée. Quand tu rêves et que tu te réveilles, bah tu rêves et tu t'es réveillé donc ça fait que

tu es réveillé-endormi. Pigé?

Voilà voilà! C'est déjà fini! A bientôt!

Mechacha Douaa 6°2

L'importance du sommeil !

Salut à tous !!! J'espère que vous allez bien ! On se retrouve autour d'un sujet dont Douaa a déjà parlé : "la paralysie du sommeil" mais moi c'est différent, je vais vous parler du rôle du sommeil et des troubles du sommeil. Alors commençons !

Les gens dorment de moins en moins (surtout les adolescents avec les écrans toute la nuit à jouer aux jeux vidéo...). De même, nombreux sont ceux qui déclarent souffrir d'un trouble du sommeil, environ 20 millions de personnes en France !

Le sommeil est encore le seul moyen de récupérer nos capacités physiques. En cela, il est indispensable à notre bien-être.

Pourquoi ?

Parce que le sommeil est vraiment INDISPENSABLE à notre santé, pour qu'on puisse grandir, pour jouer... Je vous donne un exemple. Si par exemple, une personne n'a pas assez dormi et va au volant, elle risque de fermer les yeux et là, bah c'est l'accident ! Un actif sur 10 s'est déjà endormi au volant sur son trajet de travail.

Ça peut développer ou aggraver de certaines pathologies comme des complications cardiovasculaires, psychiatriques, neurologiques, respiratoires : les troubles ou le manque de sommeil peuvent s'avérer dangereux pour notre santé. En Europe, la somnolence est responsable de 20% des accidents mortels de la circulation. En France, elle est la première cause d'accidents sur la route.

Quelle maladie fait dormir ?

La narcolepsie, ou maladie de Gélinau, toucherait entre 20 000 et 50 000 personnes en France. Elle provoque une somnolence sévère dans la journée, avec des accès de sommeil contre lesquels il est parfois impossible de lutter. Cela dure d'une fraction de seconde à 1 ou 2 minutes, et les malades restent conscients.

L'importance du sommeil...

Il permet d'avoir de l'énergie. Lorsque nous dormons, notre consommation en oxygène diminue, notre cœur ralentit, la température du corps décline: notre corps dépense moins de calories. On dit aussi du sommeil qu'il permet à l'organisme de « récupérer » des activités de la veille, qu'il aide le cerveau à restaurer ses capacités et favorise la mémorisation. Ainsi, le sommeil permet le stockage et l'organisation des nouvelles connaissances.

Quel est la durée idéale de sommeil ? Dormir trop ou trop peu a de sérieuses conséquences sur la santé et affecte le fonctionnement du corps. Un manque de sommeil chez les bébés pourrait par exemple conduire ces derniers à l'obésité et au diabète.

- Les nouveau-nés (de 0 à 3 mois) ont besoin de 14 à 17 heures de sommeil par jour.
- Pour les nourrissons (de 4 à 11 mois) entre 12 et 15 heures de sommeil suffisent.
- Les tout-petits (de 1 à 2 ans) doivent dormir entre 11 et 14 heures par nuit.

- Pour les enfants d'âge préscolaire (3-5 ans) entre 10 et 13 heures de sommeil par nuit;
- Pour les enfants d'âge scolaire (6-13 ans), entre 9 et 11 heures de sommeil;
- Pour les adolescents (14-17 ans), entre 8 et 10 heures de sommeil;
- Pour les adultes, entre 7 et 9 heures de sommeil;

De nombreux facteurs peuvent nuire à la qualité du sommeil: la consommation de boissons énergisantes, les alarmes, la lumière extérieure. Les individus passant de longues heures devant un écran (téléviseur, ordinateur, tablette...) dorment aussi moins longtemps et ont plus de mal à s'endormir. Chaque cas est particulier.

Comment lutter contre la somnolence ?

Mieux dormir pour éviter la somnolence

Si nécessaire, n'hésitez pas à modifier vos habitudes et appliquez ces conseils : évitez toute activité stimulante le soir, privilégiez les activités calmes comme la lecture. Le soir, allez dormir lorsque vous vous sentez fatigué.

En réalité, la durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et efficace dès le lendemain matin

C'est quoi le rythme circadien ?

Par définition, le rythme circadien, c'est l'alternance de plusieurs périodes qui constitue un rythme naturel sur une durée de 24 heures. En règle générale, il existe plusieurs « rythmes circadiens » mais celui qui concerne la majorité des êtres vivants, c'est bien le rythme veille-sommeil. En moyenne, notre cycle naturel nous impose de rester en éveil environ 16 heures et en phase de sommeil durant 8 heures. C'est pour cela que certaines personnes qui travaillent de nuit subissent tant de troubles du sommeil : ils « obligent » leur organisme à se reposer à un moment qui est propice à l'éveil, selon leur horloge biologique. C'est ainsi qu'il est recommandé, chaque fois que possible, de vivre au rythme du soleil et de dormir dans le noir

N'oubliez pas que le sommeil permet :

- le maintien de la vigilance à l'état de veille
- le maintien d'être en forme toute la journée
- la reconstitution des stockages de mémoires
- notre bien être, de bien grandir
- l'élimination des calories
- la stimulation des défenses immunitaires ;
- la régulation de l'humeur et de l'activation du stress ;
- la stimulation des mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.



Voilà ! Je vous ai parlé du sommeil, j'espère que ça n'a pas été très long pour vous. A bientôt !

MAOUDJ Aya 6°2