

Activité 4 : Système nerveux et hygiène de vie.

Comment l'hygiène de vie peut-elle avoir une influence sur le système nerveux ?

Domaines travaillés :

Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques (Lecture, compréhension et production de documents scientifiques variés)

Domaine 2 : Les méthodes et outils pour apprendre (Coopération et projet)

Domaine 3 : La formation de la personne et du citoyen (Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative)

Domaine 4 : Responsabilités individuelles et collectives (Développer des connaissances et des compétences dans le domaine du corps humain et de la santé)

Domaine 5 : Espace et temps (Appréhender différentes échelles spatiales d'un même phénomène/d'une même fonction)

Consigne :

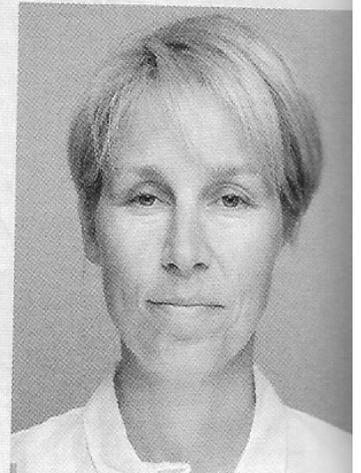
A l'aide des documents ci-après, par groupe de 3 ou 4 élèves, **montrez** que le manque de sommeil a des effets négatifs sur l'organisme puis **expliquez** comment le manque de sommeil modifie l'humeur et **justifiez** l'intérêt d'un minimum d'heures de sommeil par nuit (au moins 2 arguments).

1 Une journaliste expérimente une privation de sommeil.

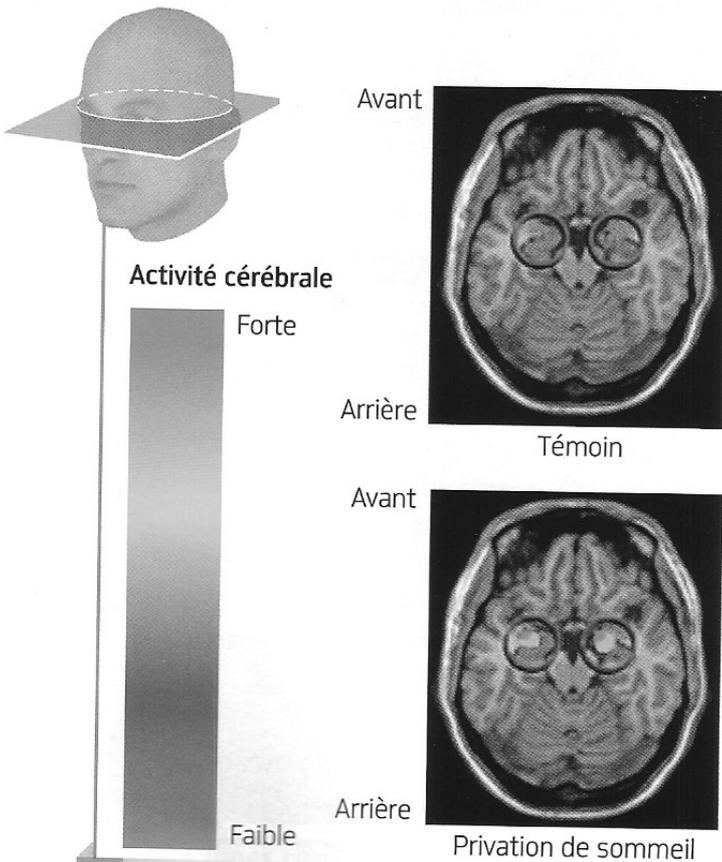
Pour les besoins d'une étude, Sarah Chalmer, une journaliste qui avait l'habitude de dormir 8 heures par nuit, a réduit sa durée de sommeil à 4 heures une première nuit puis, après une récupération, à 6 heures cinq nuits consécutives. Durant cette période, la journaliste s'est trouvée distraite et maladroite. Elle avait du mal à maîtriser ses émotions. Elle était déprimée et irritable.



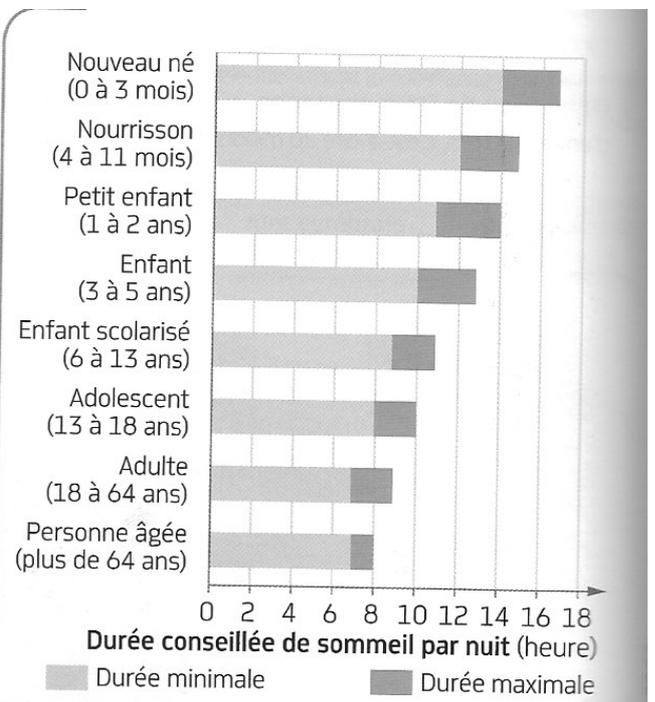
Avant privation de sommeil



Après privation de sommeil



2 Images cérébrales de sujets. Les sujets ont eu à regarder des images violentes : les témoins, après avoir passé une nuit normale de huit heures, les autres ayant été privés de sommeil. La zone cérébrale mise en évidence joue un rôle dans la gestion de l'humeur et contrôle la réponse du corps à la peur et à l'anxiété.



3 Durée conseillée de sommeil selon l'âge.