L'ACTU



QUESTIONS & ANALYSE

Question d'intro

1 - Combien d'heures dors-tu en moyenne en semaine ? Et te sens-tu en forme le matin ?

2 - Que fais-tu en général la dernière heure avant de t'endormir ?

3 - Vrai ou faux ? Réponds d'abord intuitivement et corrige après la lecture du texte.

a - Un humain peut rester éveillé plus d'une semaine sans problème.

b - Pendant la nuit, le cerveau se repose complètement.

c - La lumière bleue des écrans est la principale cause du manque de sommeil.

d - Le manque de sommeil se lit sur le visage.

Lis le texte aux pages suivantes et réponds aux questions.

4 - Cite trois effets du manque de sommeil. Lequel remarques-tu le plus chez toi ?

5 - Pourquoi faut-il toujours bien dormir en période d'examens/de révisions ? As-tu déjà fait un bon examen en dormant très peu ?

6 - Le texte compare souvent le cerveau à un appareil numérique. Relève deux comparaisons et explique pourquoi elles fonctionnent bien pour un public jeune.

7 - La notification de ton cerveau: écris le message de "mise à jour" que ton cerveau t'envoie avant de dormir (ce qu'il va installer, réparer et supprimer cette nuit).



Mise à jour en cours... ne pas déranger

Imagine une appli qui booste ta mémoire, améliore ton humeur et te donne même meilleure mine. Gratuite, sans pub, sans abonnement. Elle existe. Elle s'appelle le sommeil. Et pourtant, on fait tout pour l'éviter. Pour comprendre ce qu'on rate, regardons ce qui se passe quand on arrête complètement de dormir.



11 jours sans dormir

Décembre 1963, en Californie. Randy Gardner, 17 ans, se lance un défi pour un concours scientifique au lycée: rester éveillé le plus longtemps possible. Il tient 11 jours. Mais au fil des jours, ça dérape: il oublie ce qu'il dit au milieu d'une phrase, il s'énerve pour rien, il a des hallucinations. Aujourd'hui, le Livre Guinness des records n'accepte plus ce type de record. Trop dangereux.

Ton cerveau fait des replays

Commençons par la mémoire. Mais comment savoir ce que fait un cerveau pendant le sommeil ? Des chercheurs ont eu une idée: observer des rats. Pendant la journée, ces rats apprenaient un parcours dans un labyrinthe, et les scientifiques enregistraient l'activité de leurs neurones. Pendant leur sommeil, surprise: les mêmes neurones se rallumaient, dans le même ordre. Le cerveau rejouait la journée, comme un replay.

Et chez les humains ? Le principe est le même: c'est pendant le sommeil que ce qu'on a appris s'enregistre dans la mémoire. Alors, une nuit blanche avant un examen ? Mauvaise idée: tes révisions risquent de ne pas bien s'enregistrer.



Moins tu dors, plus tu t'énerves

Mais le sommeil ne range pas seulement tes souvenirs. Il remet aussi de l'ordre dans tes émotions. Dans ton cerveau, deux zones travaillent en équipe. L'amygdale, c'est l'alarme: elle réagit à la peur, à la colère, au danger. Le cortex préfrontal, juste derrière ton front, c'est le frein: il analyse et te dit « calme-toi, ce n'est pas grave ».

Après une nuit blanche, des chercheurs américains ont observé que l'alarme réagissait environ 60 % plus fort. Et surtout, le lien avec le frein devenait plus faible. Résultat: une alarme qui sonne fort, et un frein qui ne répond presque plus.

Dans une autre étude, des personnes privées de sommeil trouvaient même des visages neutres menaçants. Un prof qui te regarde normalement ? Ton cerveau fatigué peut y voir de l'agressivité.

Et à l'adolescence, le frein n'est pas encore complètement développé: il continue à mûrir jusqu'à environ 25 ans. Le manque de sommeil touche donc un système qui est déjà fragile.

Le filtre beauté le plus naturel



Avant de poster une photo de toi en ligne, tu ajoutes peut-être un filtre ? Et si le meilleur filtre, c'était tout simplement… dormir ?
Des chercheurs suédois ont photographié des volontaires deux fois: d'abord après une bonne nuit de sommeil, puis après une nuit blanche. D'autres personnes devaient noter les photos, sans savoir lesquelles étaient lesquelles. Verdict: après la nuit blanche, les mêmes visages paraissaient moins beaux et en moins bonne santé. Aucun filtre ne fait donc mieux qu'un bon sommeil.

Les ados couche-tard

Alors, si le sommeil a autant d'avantages, pourquoi tant de jeunes dorment-ils trop peu ? L'explication est biologique.
Tu n'arrives pas à dormir avant minuit et le réveil de 7 h est une torture ? Ce n'est pas un manque de volonté. À l'adolescence, l'horloge interne se décale, souvent d'une à deux heures: la mélatonine, l'hormone du sommeil, arrive plus tard le soir. Ton corps n'est pas réglé à la même heure que celui de tes parents. Le problème, c'est que l'école, elle, commence toujours aussi tôt. Et pourtant, entre 13 et 18 ans, il faudrait dormir idéalement de 8 à 10 heures par nuit.

Le coupable est dans ta poche



Tu te souviens de la mélatonine, l'hormone du sommeil ? La lumière des écrans peut retarder un peu son arrivée. C'est pour ça qu'on accuse souvent la lumière bleue. Pourtant, pour beaucoup de chercheurs, ce n'est pas le plus gros problème. Le vrai piège, ce n'est pas la lumière de ton téléphone. C'est ce que tu fais avec.
Une vidéo, puis une autre, puis « juste une dernière »… Et ce n'est pas un hasard. Les applis sont conçues pour qu'on ne s'arrête jamais.
Pendant ce temps, ton cerveau reste en alerte: un message drôle, une vidéo choquante, une notification… Chaque nouveauté le réveille un peu plus. Résultat: tu te couches plus tard que prévu, et tu as plus de mal à t'endormir. Les études le confirment: les jeunes qui gardent leur téléphone dans leur chambre la nuit dorment en moyenne moins.
La solution la plus simple ? Laisser ton téléphone charger hors de ta chambre. Lui aussi a droit à sa nuit.

Alors, on fait quoi ?

Dormir n'est pas une perte de temps: c'est le moment où ton cerveau trie tes souvenirs, calme tes émotions et répare ce que la journée a abîmé. Ton téléphone, tu le laisses faire ses mises à jour la nuit sans discuter. Ton cerveau mérite au moins la même chose !

Sources :
- Moins d'écrans le soir favorise la réussite scolaire (Unige.ch - 1er octobre 2025)
- Le sommeil de l'adolescent (Santé.fr - 2026)
- Qu'arrive-t-il quand on ne dort pas pendant 11 jours et 25 minutes ? Un ado a essayé (Slate.fr - 2024)
- Pourquoi le manque de sommeil nous déprime… et comment y remédier (Allodocteurs.fr - 2026)

VIDÉO



Les meilleures techniques pour s'endormir

(@mae.stream - 2026)

Avant l'écoute

1 - Utilises-tu des techniques pour t'endormir ? Si oui, lesquelles ?

.....

.....

Après l'écoute - Réponds aux questions.

2 - Note et explique en tes propres mots les 4 techniques proposées dans la vidéo.

Techniques	Explications	Déjà testé ? Si oui, quel effet ?
1 -	.....	.....
2 -	.....	.....
3 -	.....	.....
4 -	.....	.....

3 - Que pourrais-tu encore ajouter comme conseils pour mieux dormir ?

.....

.....