

Pour un nourrisson, au début, c'est normal de « ne pas faire ses nuits »

Un nouveau-né dort beaucoup (en moyenne 16 h sur 24 heures), car l'une des fonctions du sommeil chez le nourrisson est la maturation du cerveau. C'est aussi pendant son sommeil que sont secrétées les hormones nécessaires à sa croissance.

Il existe, comme chez l'adulte, de grands et de petits dormeurs, sans que cela gêne cette maturation.

Jusqu'à un mois, un bébé ne reconnaît pas le jour et la nuit. Il a des plages de sommeil et d'éveil régulièrement réparties sur les 24 h. Il ne faut donc pas s'étonner qu'il s'éveille plusieurs fois dans la nuit durant les premières semaines de sa vie.

Entre 3 et 6 mois, la structure du sommeil n'est pas encore solide, l'enfant se réveille et se rendort plusieurs fois dans la seconde partie de la nuit. C'est normal et fréquent. Les cycles du sommeil du nourrisson durent 50 minutes. Il débute par du sommeil agité (avec rêves) et se poursuit avec du sommeil calme.

Le sommeil agité ressemble à de l'éveil, mais n'en est pas : le bébé a des mouvements du visage, des "mimiques", qui sont signe de son activité cérébrale, de la mise en place de ses circuits nerveux et de son apprentissage à éprouver des émotions et à les communiquer. Il est agité de mouvements corporels et on peut croire qu'il est en train de se réveiller, mais en fait, il dort et il faut respecter au maximum ce sommeil.

Source : <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/prosom/q4.php>

« Mémé Tonpyj »

Nom de la mascotte utilisée par une expérience pédagogique menée par l'Education nationale, dans quelques écoles primaires du Rhône et de l'Ain, avec l'appui de dessinateurs et d'une équipe lyonnaise spécialisée dans les neuro-sciences. En association avec les enseignants, elle a créé un programme pédagogique visant à expliquer le sommeil aux élèves de CP, CE1 et CE2.

A l'aide de la mascotte « Mémé Tonpyj », les enseignants abordent des sujets complexes au travers de dessins animés, de bandes dessinées, d'exercices et d'enquêtes :

- les rythmes et les rôles du sommeil,
- les besoins en sommeil,
- les amis et les ennemis du sommeil,
- le sommeil et les écrans.

Mémé Tonpyj associe les parents aux exercices, aux enquêtes et à la lecture des bandes dessinées et teste une façon de résoudre un problème lancinant touchant tout le système scolaire : beaucoup d'enfants manquent de sommeil. Cela nuit à leur capacité de concentration, d'écoute, d'apprentissage et de maîtrise de soi. Or, les enseignants ont peu d'influence sur les horaires de sommeil.

L'expérience a débuté en 2021. Les résultats préliminaires sont prometteurs.

Si vous avez des enfants en primaire, vous allez peut être bientôt jouer à Mémé Tonpyj.

Pour en savoir plus : <https://memetonpyj.fr>

Les vidéos memetonpyj sont visibles sur YouTube.

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aigüe, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Les pollens d'ambrosie montent progressivement en puissance dans le Rhône, la Drôme, l'Ardèche et le nord-Isère. D'autres départements sont impactés avec une intensité moindre : le Cher, la Nièvre et la Charente.

RNSA, Santé Publique France, BEHCL, Renal, ATMO

Météo de votre région : <https://epidmeteo.fr>



Quiz

« Urgences » ?

En cas d'urgence Cochez la bonne réponse

- aller à l'hôpital
- attendre
- appeler le 16 ou le 115
- appeler le 15 ou le 114.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-30 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :
<https://openrome.org/abonnement/ddi>