



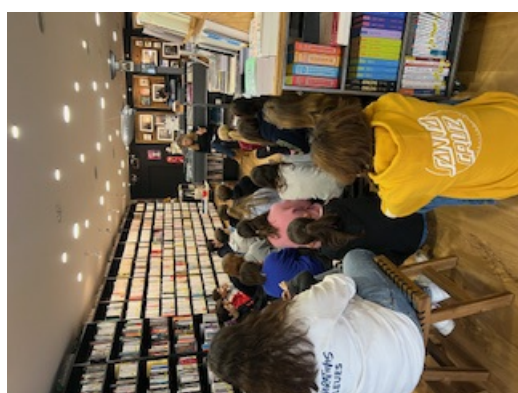
Comprendre le mécanisme du sommeil

publié le 07/03/2024

Sortie pédagogique pour les élèves de la 3ème B à la librairie GIBERT

Descriptif :

Conférence animée par Laura Deléage, spécialiste du sommeil chez les enfants et adolescents



Ce matin, les élèves de la classe de 3ème B accompagnés de Mme HELLY, professeur de français et du Principal ont effectué une belle rencontre, en la personne de Laure Deléage, infirmière, qui s'est spécialisée dans le sommeil chez les enfants et adolescents, et qui travaille au Centre Santé Sommeil à la Rochelle (Les Minimes). Elle leur a expliqué les mécanismes du sommeil, donné des conseils pour qu'il soit au maximum réparateur.

Elle a surtout répondu à leurs nombreuses questions pour la plupart préparées en cours avec Mme HELLY, en amont de la rencontre.

Horloge biologique, lumière naturelle, écrans, grasses matinées, micro

sieste, rêves, somnambulisme, apnée du sommeil, heure du coucher.... Autant de termes autour desquels nos jeunes ont pu recevoir mais aussi donner à notre interlocutrice....

Un grand merci à la Librairie GIBERT d'avoir permis ces échanges ponctués par un petit rafraichissement dont certains avaient rêvés.





**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.