Thème: santé

**Le sommeil et le métabolisme**

**Expliquez les expressions :**

la dette de sommeil

un trouble

le cercle vicieux

 **Ecoutez l’enregistrement et répondez aux questions.**

Dans quel domaine le sommeil est-il extrèmement important ?

Quels sont les troubles causés par une dette de sommeil ?

Comment s’appellent les deux hormones perturbés par la restriction de sommeil ?

En quoi est impliqué la mélatonine ?

Pourquoi les adolescent présentent une dette de sommeil ?

A quoi ça mène ?

Résumé

Le sommeil est important pour le cerveau mais aussi pour tout un ensemble de fonctions extracérébrales. Il est notamment fondamental dans la régulation du métabolisme. Le sommeil a aussi un rôle dans le système immunitaire  : quand on est en dette de sommeil, on peut constater parfois l'apparition de troubles cardio-vasculaires. La libération des neurotransmetteurs est alors perturbée. Il suffit d'une restriction  de quelques jours  de sommeil  pour que deux hormones en particulier soient perturbées : la ghréline et l'orexine. Elles sont impliquées dans la régulation de l'appétit et de la satiété. La mélatonine, secrétée la nuit, est impliquée dans la division cellulaire et son absence de fabrication pourrait favoriser le développement de certains cancers.

**Sources bibliographiques et autres :**

<http://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/quatrieme/video/sommeil-et-metabolisme-les-pom-bio-a-croquer>