



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 extrêmement important ?

Quels sont les troubles causés par une dette de sommeil ?

Comment s'appellent les deux hormones perturbées par la restriction de sommeil ?

En quoi est impliquée la mélatonine ?

Pourquoi les adolescents présentent-ils 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>