



Objectif : adopter
un mode de vie
qui favorise
un sommeil réparateur.

Le sommeil, un rythme biologique

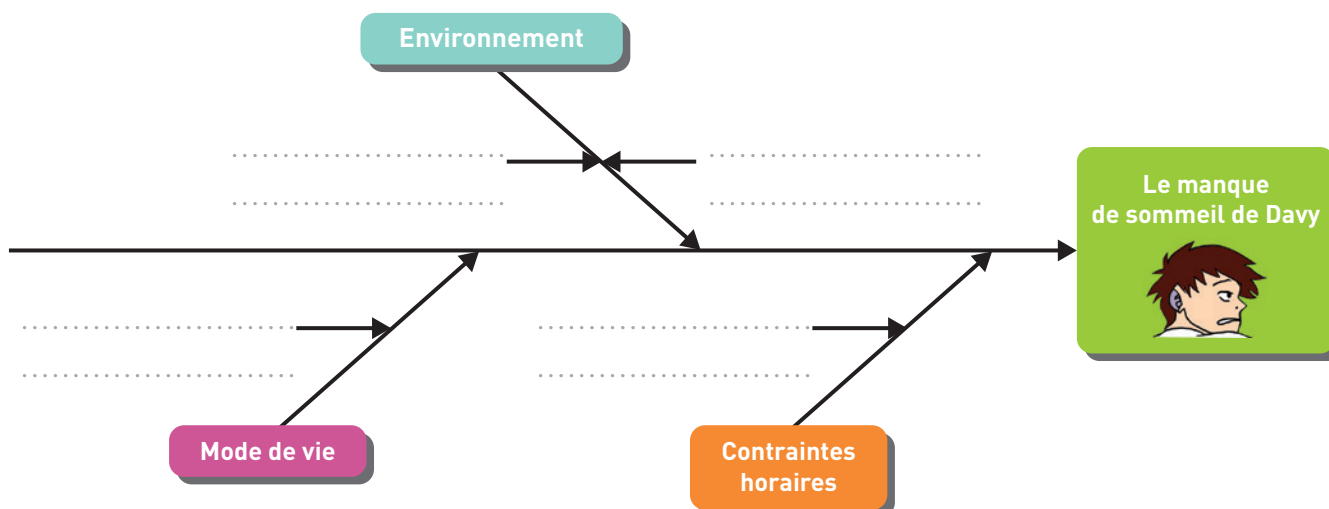


ANALYSER LA SITUATION

C2 1 **Identifier** le problème posé dans la situation en cochant la proposition exacte.

- ☐ La gestion du temps libre de Davy.
- ☐ Le manque de sommeil de Davy.
- ☐ L'utilisation de l'ordinateur par Davy.

C2 2 **Identifier** les éléments de la situation et **renseigner** le diagramme d'Ishikawa.





PROPOSER DES SOLUTIONS

C4

3

Proposer la ou les mesures à prendre par Davy pour éviter le manque de sommeil en les entourant.

Faire des dîners copieux.

Se coucher à des heures régulières.

Laisser son téléphone portable allumé pour répondre aux messages pendant la nuit.

Dormir dans le noir, dans une chambre dont la température est d'environ 19 °C.

Faire du sport avec les collègues de travail après 19 heures.

Se coucher dès les premiers signes de fatigue.

Maintenir une durée de sommeil constante d'environ 8 heures par nuit.

Dormir sur une literie de qualité.

Consommer un café ou un thé avant de se coucher.