Activité 3 : Perturbations du système nerveux et protection

Groupe : Le sommeil

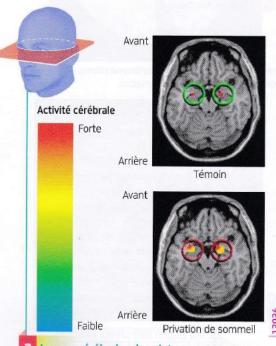
Une journaliste expérimente une privation de sommeil.

Pour les besoins d'une étude, Sarah Chalmer, une journaliste qui avait l'habitude de dormir 8 heures par nuit, a réduit sa durée de sommeil à 4 heures une première nuit puis, après une récupération, à 6 heures cinq nuits consécutives. Durant cette période, la journaliste s'est trouvée distraite et maladroite. Elle avait du mal à maîtriser ses émotions. Elle était déprimée et irritable.





1202



Images cérébrales de sujets. Les sujets ont eu à regarder des images violentes: les témoins, après avoir passé une nuit normale de huit heures, les autres ayant été privés de sommeil. La zone cérébrale mise en évidence joue un rôle dans la gestion de l'humeur et contrôle la réponse du corps à la peur et à l'anxiété.



