



Adolescents : bien dormir pour bien réussir aux examens

Les « besoins » habituels de sommeil d'un adolescent sont habituellement estimés à 8 à 9h par 24h, bien qu'il y ait de grandes variations individuelles comme à tout âge. Quand il dort un peu moins longtemps qu'il ne lui faudrait (par exemple 6 ou 7 heures au lieu de 8), en raison de couchers tardifs, de consommation de café ou d'excitants, il se constitue peu à peu une « dette de sommeil ». Elle se traduit par une baisse d'attention et d'acuité intellectuelle pendant la journée pouvant aller jusqu'à l'inversion du rythme du sommeil (dormir le jour et être en pleine possession de ses moyens pendant la nuit). Elle peut aussi retentir sur la capacité de mémoriser puis de restituer des connaissances. Il sera ainsi très difficile de réussir un examen si on comprend mal la question posée, si on « répond à côté » et si on a du mal à utiliser les connaissances accumulées pendant l'année scolaire.

De plus, le stress lié aux futurs examens aggrave cette dette de sommeil, notamment parce qu'en période stressante on a besoin de dormir davantage.

En pratique, pour réussir un examen, mieux vaut se souvenir que la note finale est déterminée pour un tiers par ce qu'on sait, pour un tiers par la façon de le présenter, mais aussi pour un tiers par la façon dont on a compris la question : en dormant suffisamment avant un examen, on se donne les moyens de réussir 2/3 de l'épreuve.

Sources : Open Rome et *Le sommeil à l'adolescence*, *Bibliomed* n°534 du 19 février 2009



Le Doc' du jour

Réverbère

Source d'éclairage de rue placée en haut d'un mât ayant donné naissance au « théorème du réverbère » : « quand on perd ses clefs le soir sur un trottoir, on commence par chercher sous le réverbère, même s'il y a très peu de chance qu'elles soient tombées à cet endroit ».

Ainsi, quand on cherche à déterminer les effets indésirables d'un nouveau médicament, on a tendance à chercher d'abord les effets faciles à détecter, surtout s'ils sont déjà connus pour d'autres médicaments de la même famille chimique. Se contenter de cela est peu efficace car les effets indésirables :

- ne surviennent pas de la même façon chez tout le monde ; certains sont davantage prédisposés à les subir ;
- peuvent survenir du fait de certaines circonstances particulières (déshydratation, maladie concomitante, etc.) ;
- peuvent se traduire par des problèmes dont on ne parle pas spontanément (par exemple la sexualité).

Pour les détecter, il faut les chercher tâtonnements méthodiques « dans l'obscurité », car on ne trouve que ce que l'on cherche.

Source : Claudine Soubrié. Effets indésirables des anti-inflammatoires. 3^{ème} Journée UGIM - MacMut, Paris, 24 mars 2009

Météo antibio

Risques

- | | |
|---------------------|-------------|
| - Grippe | sporadique |
| - Bronchiolite | très faible |
| - Inf respiratoire | faible |
| - Gastro-entérite | faible |
| - allergies pollens | fort |

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Grippe : une surveillance en progrès

Les épidémies de grippe démarrent souvent dans les régions où la densité humaine est la plus forte. Jusqu'à présent, les zones du globe les plus denses étaient aussi souvent celles où la surveillance de la grippe était la moins développée. Le bilan effectué en ce moment lors de la conférence organisée par une société savante internationale, l'ISIRV, sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé a permis de constater que l'Inde a fait des progrès considérables. En quelques années, ce pays grand comme un continent s'est doté d'un système d'alerte grippe puissant et efficace. Des progrès importants ont été accomplis en Indonésie, en Thaïlande et dans toute la zone de l'océan indien, région où la grippe aviaire est particulièrement présente. Certains pays d'Afrique comme le Sénégal et la Côte d'Ivoire ont réussi à s'organiser, malgré le manque de moyens financiers. Bref, les virus grippaux sont de mieux en mieux surveillés.

Source : Conférence internationale sur la surveillance de la grippe. ISIRV, Séville, 26 mars 2009