

## 04. Se laver, s'habiller...



Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>



### La vie à bord



## Se laver, s'habiller...

Raphaëla va s'organiser pour dormir, s'habiller, mais aussi pour effectuer les gestes du quotidien essentiels pour garder une bonne hygiène, un facteur important !

## Comment dormir ?

« (...) Je dors en général six ou sept heures par nuit mais en me réveillant spontanément plusieurs fois pour vérifier l'horizon. »

Raphaëla

Dormir à bord d'une planche à voile ne doit être si facile, même si les journées sont très fatigantes. Pourtant le sommeil est très important puisqu'il garantit une bonne vigilance pendant la journée. Pour tomber vite dans un sommeil profond – le plus réparateur –, les marins s'entraînent à s'endormir le plus vite possible pour récupérer au maximum.



### Le sais-tu ?

En dormant ton cerveau fabrique une substance, l'hormone de croissance, qui t'aide à grandir !

## Activités

Pour savoir si tu manques de sommeil, réalise le calcul suivant :

▶ A = la durée en heures de sommeil en semaine.

Soustrais ton heure de lever à ton heure de coucher.

▶ B = la durée en heures de sommeil pendant une semaine de vacances ou de week-end à la maison, sans activité (colonie, centre aéré...).

Soustrais ton heure de lever à ton heure de coucher.

▶ La différence entre B et A correspond à ton manque d'heures de sommeil quotidien.

Si le résultat est égal à 0, c'est que tu dors suffisamment.

Sinon, à toi de récupérer...

## Les phases du sommeil

Le sommeil se divise en phases (périodes), même si tu ne t'en rends pas compte lorsque tu dors : on parle de **sommeil profond** (ou lent), couvrant 75 % du temps de sommeil, et de **sommeil paradoxal**, représentant environ les 25 % du temps restants.

En général, la plupart des individus effectue des cycles de sommeil profond de 90 minutes, séparés par des phases de sommeil paradoxal (correspondant aux périodes de rêve). Une nuit comprend quatre ou cinq cycles, complets ou non.

Pour notre confort, il vaut mieux se réveiller en phase de sommeil paradoxal, qui correspond à la phase de réveil.

## 04. Se laver, s'habiller...



Kit pédagogique Raphaëla le Gouvello - Traversée solitaire de l'océan Indien en planche à voile

<http://www.respectocean.com>



### Les besoins naturels

À bord, pas de toilettes ! Raphaëla doit effectuer un bond dans le passé et utiliser un seau à couvercle hérité du temps de nos ancêtres !

### Une douche périlleuse

Une petite douche est installée à l'avant de la planche. Pourtant l'exercice est périlleux !

En effet, la planche est glissante, et il faut que Raphaëla prenne sa douche assise en se tenant constamment pour ne pas risquer de tomber à l'eau.

De plus, il faut économiser l'eau : pas plus de deux litres par douche ! Ce qui ne doit pas être simple : à titre de comparaison, nous utilisons en moyenne de 60 à 80 litres d'eau par douche.



### Une nécessité : des vêtements adaptés

Pendant la journée, il s'agit surtout pour Raphaëla de se protéger du soleil, de ne pas avoir trop chaud et de lutter aussi contre quelques frissons de froid quand elle est trop mouillée. À l'intérieur, il fait très chaud et humide.

Il est essentiel pour elle de porter des vêtements fabriqués en matières adaptées au milieu marin et aux conditions dans lesquelles elle traversera l'océan Indien.

Les matières synthétiques sont les plus appropriées, avec des fibres légères qui respirent et qui sèchent vite même lorsqu'elles sont gorgées d'eau de mer.

Pour faire face à ces dures conditions climatiques, Raphaëla superpose des couches de vêtements en Néoprène (à base de caoutchouc synthétique) ou en Lycra (très élastique) plus ou moins épais.

Porter du coton est totalement exclu !

### Activité

Mène une recherche documentaire sur la consommation d'eau quotidienne par habitant en France et dans un pays d'Afrique de ton choix.

Comment expliques-tu la différence du résultat ?