

Sommeil réparateur !

Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Il nous permet de reprendre des forces, de récupérer après la fatigue de la journée.

Le sommeil permet aussi de mettre en mémoire ce que nous avons appris dans la journée.

Il y a deux phases de sommeil, le sommeil lent et le sommeil paradoxal. C'est pendant le sommeil paradoxal que nous avons des rêves.

Plus on est jeune et plus on a besoin de dormir longtemps.

Un bébé peut dormir près de 18 heures par jour. Toi, à 9 ou 10 ans, tu as besoin de 11 heures de sommeil par jour.

Les animaux aussi ont besoin de dormir, certains très longtemps aussi, et d'autres peu. Ainsi, un cheval ne dort que 3 heures, alors qu'une chauve-souris dort 20 heures.

Certains mammifères dorment pendant tout l'hiver. On dit qu'ils hibernent.

Leur corps s'engourdit et tous les organes fonctionnent au ralenti. Le cœur bat plus lentement, la température du corps baisse. L'ours, la marmotte, le loir, l'écureuil et bien d'autres encore, hibernent pendant la période hivernale.

Les ennemis du sommeil : les écrans

Et toi, combien de temps dors-tu la nuit ? Pour bien dormir, il faut éviter de regarder des écrans le soir. Donc, pas de télé, ni de console, ni de tablette le soir. Les lumières émises par les écrans sont mauvaises pour ton cerveau et le gardent en éveil. A la place, tu peux lire un livre, une BD, un magazine ou bien, une belle histoire de voyage dans les étoiles au royaume des rêves.

2
14
27
40
43
56
65
77
94
101
112
125
129
139
151
163
173
174
180
196
212
225
242
255