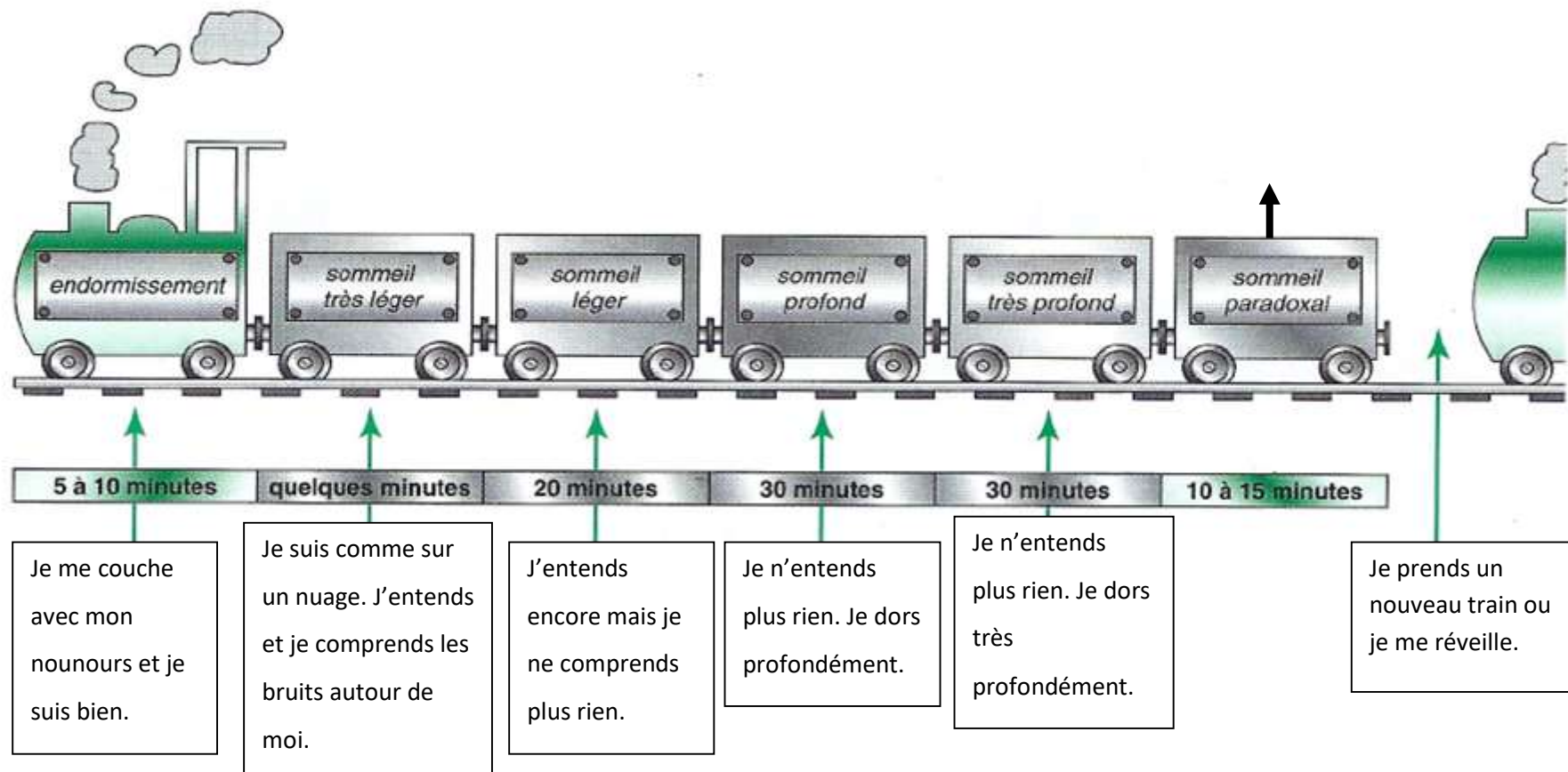


Le sommeil

1- Une nuit de sommeil se compose d'une succession de 4 ou 5 cycles qui durent chacun de 1h30 à 2h. Chaque cycle se divise en cinq stades et peut être comparé à un petit **train** qui comprend cinq wagons, toujours placés dans le même ordre. Ainsi, au cours d'une nuit, quatre ou cinq trains se succèdent.



Pendant le sommeil profond et le sommeil très profond :

- Mon cerveau fonctionne lentement et « je recharge mes batteries ».
- Je fabrique une substance, **l'hormone de croissance**, qui me fait grandir.

On dit **sommeil paradoxal** car je dors mais mon cerveau est en pleine activité. Au cours de cette phase, je rêve et je mémorise ce que j'ai appris pendant la journée.

Le sommeil paradoxal a un rôle important dans la maturation du cerveau. C'est de lui que dépend surtout la sensation de bien-être au réveil.

Qu'est-ce que le sommeil paradoxal ?

Pourquoi dormir fait grandir ?

Surligne les signes du sommeil.

Surligne le nombre d'heures de sommeil nécessaires à ton âge.



Le soir, ne rate pas le train !

Les yeux qui piquent, une légère somnolence, des bâillements, la nuque qui ploie... sont autant de signaux qui montrent que le cerveau commence son travail de programmation et que le premier train du sommeil arrive. Si tu manques ce train, il faudra attendre le prochain ! Alors, vite, au lit ! Sauf exceptionnellement, il est essentiel de se coucher à des heures régulières.

Pour être en forme, il faut dormir suffisamment.

Le temps consacré au sommeil varie selon l'âge. A titre indicatif, voici quelques nombres :

- Nouveau-né : 2h toutes les 3h
- 1 an : le bébé dort de 21h à 6h, de 11h30 à 12h et de 13h à 15h.
- 2 ans : dort de 21h à 7h et de 13h à 15h
- Entre 3 et 6 ans : une nuit de 11h30
- 10 ans : une nuit de 10h30
- 12 ans : une nuit de 9h30



Des nombres surprenants

À 60 ans, on a dormi pendant 20 ans, dont 5 ans de rêve!...