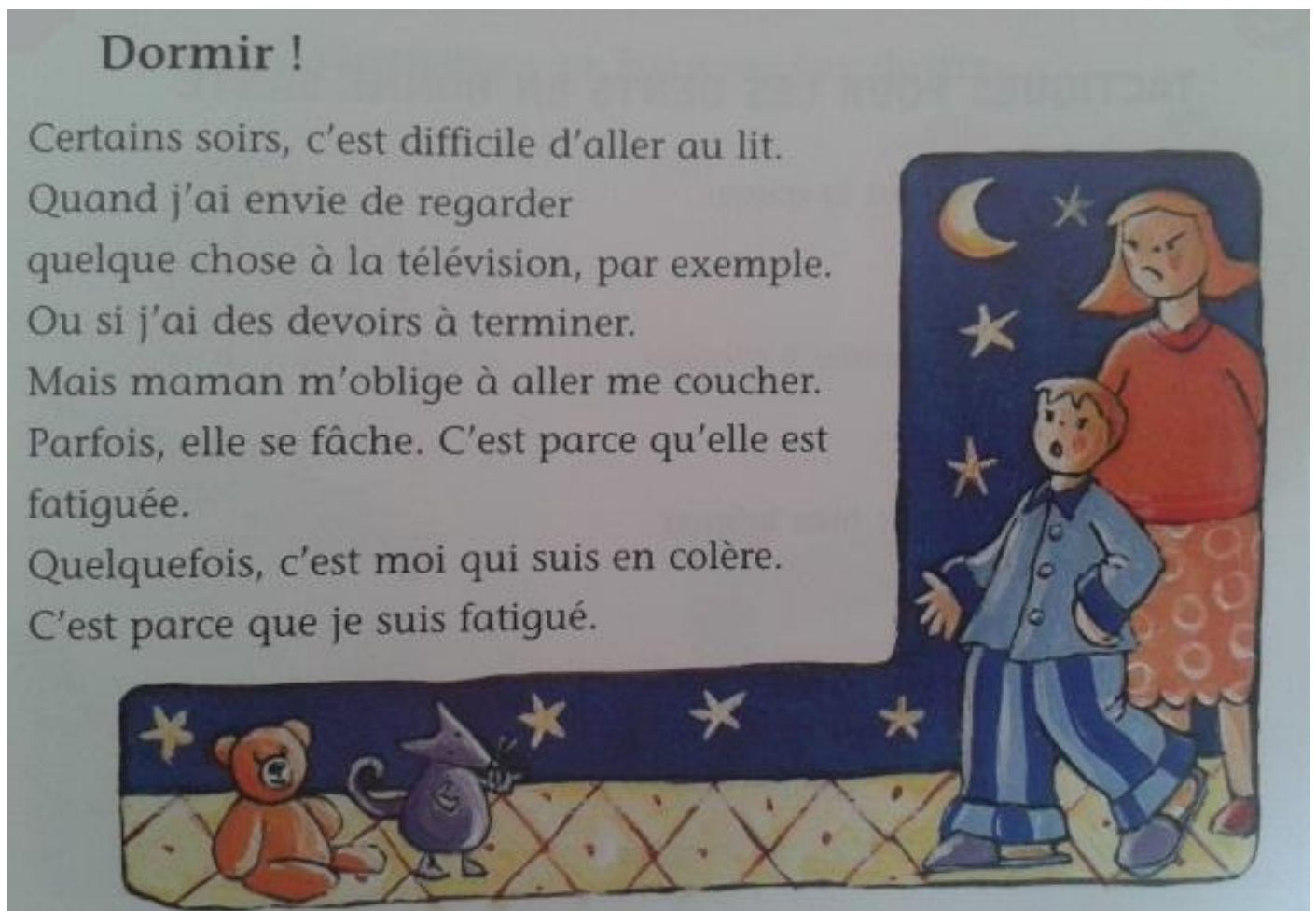


Le sommeil

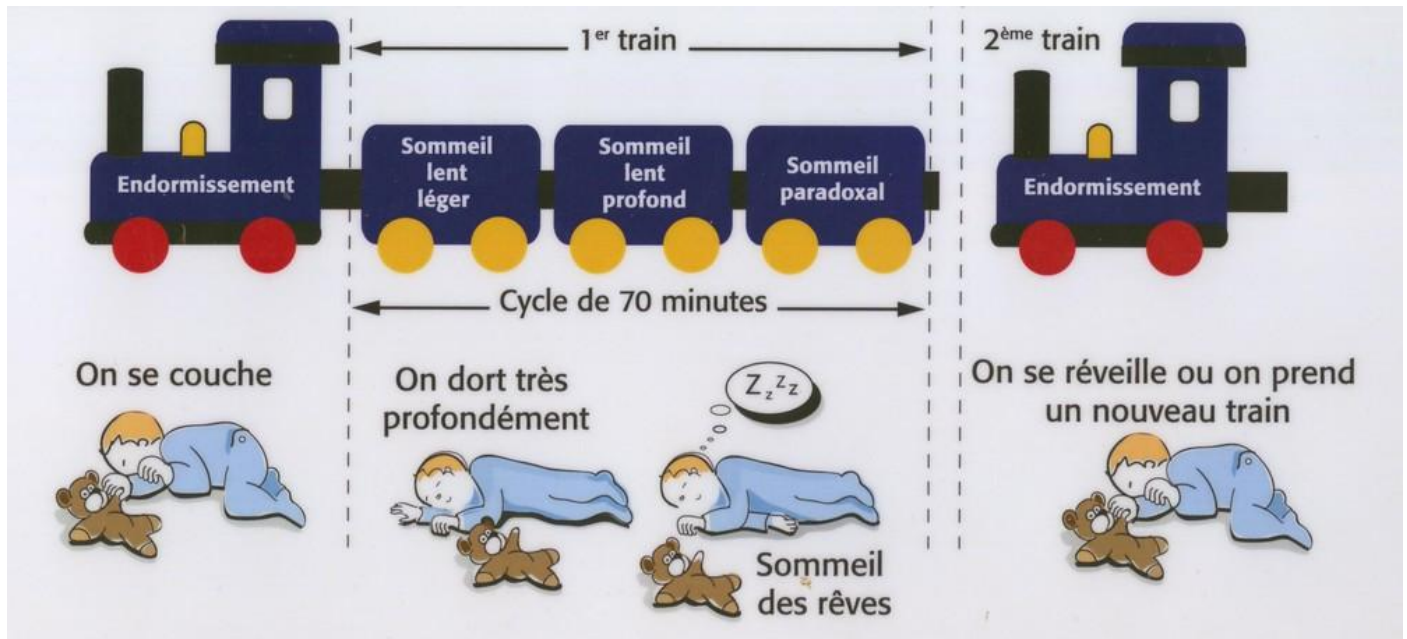
Document 1 : Affiche de l'INPES



Document 2 : Paul Showers, Dormir ! Extrait de Lecture du monde, Bordas



Document 3 : Le train du sommeil



Document 4 : Pourquoi faut-il dormir ? , <http://petitcaillou.eklablog.com>

Pourquoi faut-il dormir ?

Tu dois dormir pour ré-cu-pé-rer ! Ton corps a besoin de repos. Car dès que tu manques de sommeil, tu t'énerves pour rien, tu as du mal à te concentrer et tu ne tiens pas en place. Pendant ton sommeil, ton cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Ton corps fabrique aussi des hormones (message chimique fabriqué par une glande et qui est transporté par le sang vers un ou plusieurs organes) dont l'hormone de croissance, qui te fait grandir et qui répare tes cellules et tes tissus usés. Si tu passes un tiers de ta vie à dormir, ce n'est pas pour rien !

C'est l'heure !

Tes yeux picotent ? Tu bâilles sans arrêt ? Tu as un peu froid ? C'est le moment de filer au lit. Normalement, 5 à 10 minutes suffisent pour que tu t'endormes. Sinon, il te faudra patienter jusqu'au prochain cycle. Dans 1h30...

Que se passe-t-il quand je dors ?

Pause ! Quand tu dors, ta température corporelle baisse un peu, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles restent toniques. Tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'environ 1h30, ton corps se détend. Les muscles de relâchent. Puis ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, les yeux s'agitent et ton visage devient très expressif. Et dans ton cerveau, ça ne chôme pas ! Tu es sûrement en train de rêver...

Exercice : Entoure en vert ce qui est bon pour bien dormir, en rouge ce qui empêche de bien dormir. (lepetitcarnetdamelise.eklablog.com)

