



Corps humain

Bonne nuit...

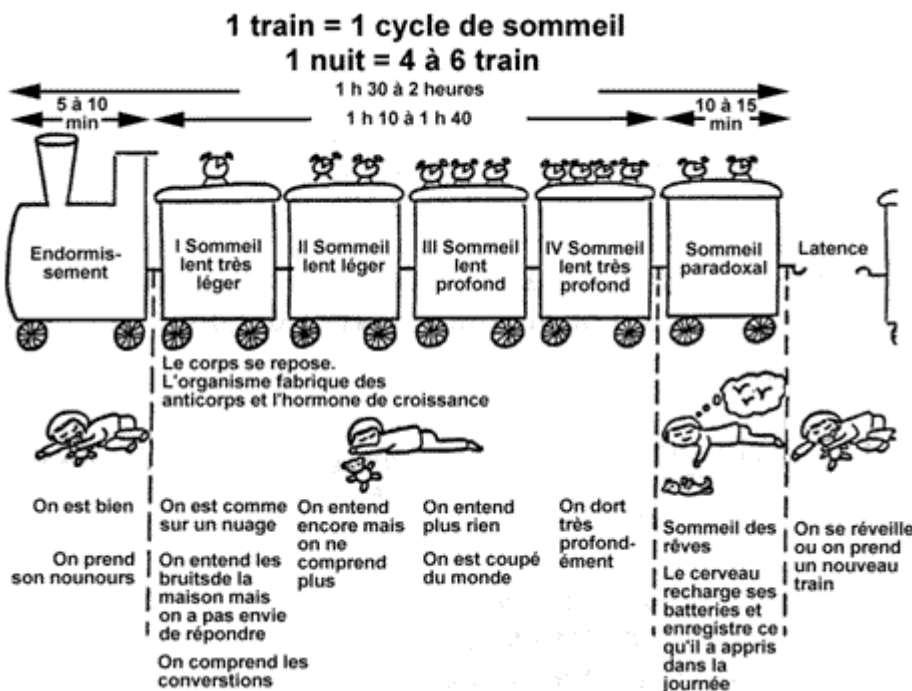
Pourquoi faut-il dormir ?

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 !



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 se relâchent. Puis ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage devient très expressif. Et dans ton cerveau, ça ne chôme pas ! Tu es sûrement en train de rêver...



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...

Combien de temps dois-je dormir ?

Tu es en pleine forme dans la journée ? Alors, c'est que tu as ton compte de sommeil ! Mais on a tous des besoins de sommeil différents. Il y a les gros dormeurs et les petits. D'une personne à l'autre, il peut y avoir jusqu'à 3 heures d'écart ! Ton rythme est inscrit dans ton corps. Mais à ton âge, tu as besoin en moyenne de 10 à 11 h de sommeil.

- 1- Que fait ton cerveau pendant ton sommeil ?
- 2- Comment s'appelle l'hormone qui te fait grandir ?
- 3- Combien de temps faut-il pour s'endormir ?
- 4- Combien d'heures de sommeil as-tu besoin chaque nuit ?
- 5- Comment s'appelle la phase de sommeil où tu rêves ?
- 6- Quels signes t'indiquent que c'est le moment de se coucher ?
- 7- Combien de temps dure un cycle de sommeil ?