

Dormir un plaisir obligatoire

Le sommeil, c'est la vie, c'est la santé, c'est une activité vitale ! Mais que se passe-t-il vraiment quand tu dors ? Pourquoi est-il important de bien dormir ? Bienvenue dans le monde mystérieux du sommeil.

Chouette, c'est obligatoire !

Dormir est essentiel, et pas seulement parce que c'est hyper agréable ! Tu as besoin de dormir pour **grandir**, **enregistrer** tes découvertes et tes apprentissages de la journée, permettre à ton organisme de **recharger ses batteries**, **relâcher la pression** et... pouvoir recommencer le lendemain !



Pourquoi ne pas en faire autant quand les premiers signes de fatigue se font ressentir et que ton corps réclame son lit ? L'idéal est de se coucher tous les soirs à la même heure : les rythmes irréguliers sont une cata pour notre corps !

SOS dodo

Voilà quelques signes qui indiquent que tu dois aller dormir : tu n'arrêtes pas de **bâiller**, tes **paupières pèsent une tonne**, tu ne trouves pas une position dans laquelle tu te sentes bien, tu **manques de motivation** et tu as **du mal à te concentrer**, tu tournes les pages de ton livre mais tu ne sais plus ce que tu as lu...



Ne pas réveiller le dragon

Si tu ne dors pas assez ou si tu ne dors pas sur tes deux oreilles, tu risques de te transformer bientôt en dragon et de **t'énerver** pour un oui ou pour un non ! Tu risques aussi d'**avoir faim plus souvent** et donc de **grignoter** et de **prendre du poids**, d'**avoir du mal à te concentrer**, de voir tes résultats scolaires tomber en chute libre, et, évidemment, d'**être fatigué** et de **manquer d'énergie**. Pas terrible, hein ?



Le sport, ça aide !

Pratiquer une activité physique modérée (footing, vélo, natation, danse, yoga...) au moins 4 heures avant d'aller dormir facilite l'endormissement et garantit un sommeil sans interruption et de qualité. Une bonne nuit de sommeil réparateur, c'est exactement ce dont tu as besoin ! Par contre, **évite les sports trop agressifs** (sports de ballon, de combat), qui demandent beaucoup d'attention : ils stimulent la vision et risquent de t'empêcher de dormir. Allez, bonne nuit !



Qualité plus que quantité

Il ne s'agit pas forcément de dormir beaucoup ou aussi tard que possible, mais quand il faut et dans de bonnes conditions. Quand tu as faim, ton estomac gargouille. Si tu ne manges pas dans les deux minutes, c'est sûr, tu vas tomber raide ! Alors, tu vas manger, sans te poser trop de questions.

Dormir un plaisir obligatoire

A. Sers-toi des différents documents proposés pour répondre aux questions

1. Pourquoi est-ce essentiel de dormir ?

.....

2. Quelles peuvent être les conséquences d'un manque ou d'un mauvais sommeil ?

.....

3. Qu'est-ce qui peut être catastrophique pour ton corps ?

.....

4. Quels sont les signes les plus évidents de la fatigue ?

.....

5. Pourquoi vaut-il mieux privilégier une activité physique modérée avant de se coucher à un sport trop violent ?

.....

6. Avec l'aide de tes parents, remplis le tableau ci-dessous en notant chaque soir l'heure à laquelle tu t'es couché(e) et à laquelle tu as éteint la lumière, et chaque matin, l'heure à laquelle tu t'es réveillé(e). Pour chaque nuit, calcule ensuite la durée de ton sommeil et indique de quelle humeur et en quelle forme physique tu étais à ton réveil : reposé(e) et dynamique, encore fatigué(e), un peu mou (molle)...

Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure à laquelle je me suis couché(e)							
Heure à laquelle je me réveille							
Durée de ma nuit (en heures)							
Ma forme et mon humeur au réveil							

Que se passe-t-il pendant que tu dors ?

B. Sers-toi du document « Le sommeil » issu de Mon Quotidien pour répondre aux questions suivantes.

1. Chaque cycle du sommeil dure environ 1h30 et se décompose en deux grandes phases.

Nomme les :

Phase 1 :

Phase 2 :

2. Quelles sont les trois périodes de la phase 1 ?

.....
.....
.....

3. Durant la phase de sommeil lent, à quel moment et pourquoi les muscles commencent-ils à se relâcher ?

.....
.....

4. Pendant quelle période de ton sommeil ton corps poursuit-il sa croissance ?

.....
.....
.....

5. Pendant ton sommeil, toutes tes cellules se reconstituent, et tu produis des substances qui agissent sur certaines parties de ton corps ; ce sont les hormones. Si tu ne dors pas suffisamment la nuit, quelles peuvent être les conséquences pour ta croissance ?

.....
.....
.....

6. Durant la phase de sommeil paradoxal, quel organe de ton corps reste actif ?

.....
.....
.....