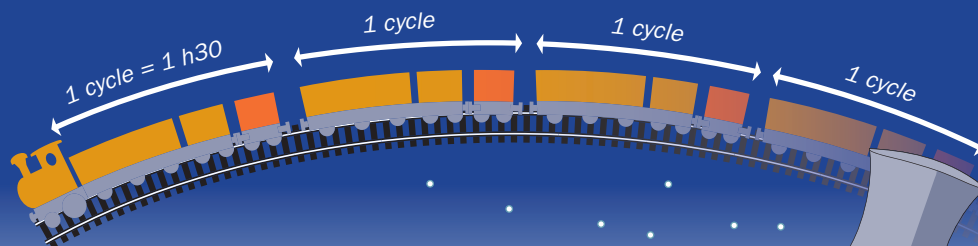


Le sommeil

Le sommeil est indispensable à notre bonne santé. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée. Il est nécessaire à la croissance chez l'enfant.

Les phases du sommeil

On distingue 2 grandes phases au cours du sommeil. Ces phases forment un cycle de 1 h 30 environ, qui se répète plusieurs fois dans une nuit.



Phase 1 : le sommeil lent

Il se décompose en 3 périodes :

1 La somnolence

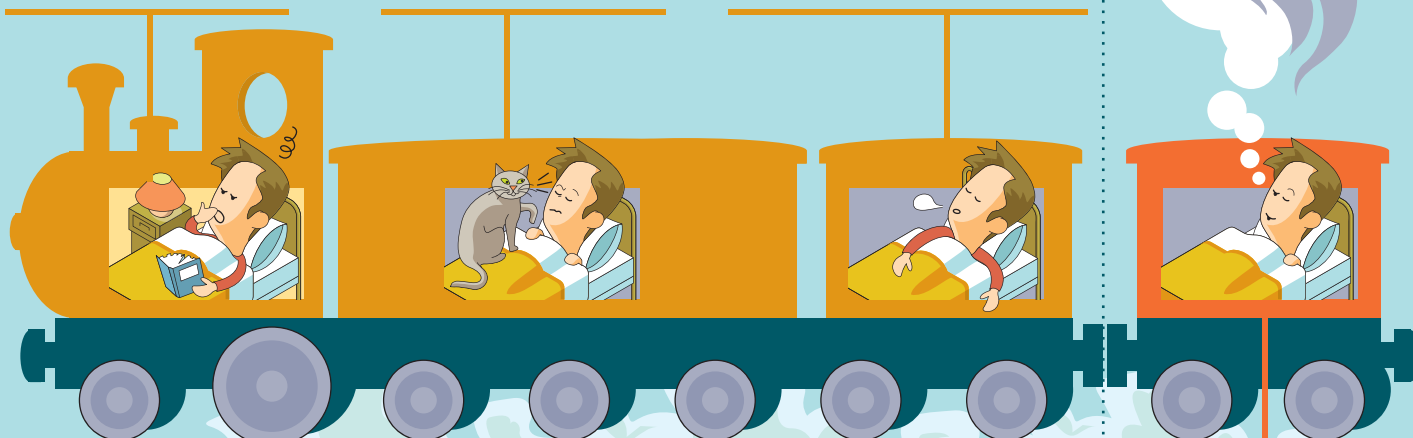
C'est le moment où l'on s'endort. Les muscles se relâchent, l'activité du cerveau ralentit. Cela dure en général moins de 20 minutes.

2 Le sommeil léger

Ce moment représente la moitié du temps de sommeil total. La personne endormie est encore sensible aux bruits ou aux contacts.

3 Le sommeil profond

La respiration et la circulation du sang sont ralenties, les muscles sont totalement relâchés. C'est à ce moment que les **cellules** du corps se régènèrent et que les **hormones** sont produites.



Le sommeil occupe une grande partie de notre vie : un bébé dort environ 20 h par jour, un adulte, 7 h. L'homme passe à peu près un tiers de sa vie à dormir. À 60 ans, tu auras dormi 20 ans !

Phase 2 : le sommeil paradoxal

C'est le moment du rêve. Le cerveau est très actif et les mouvements des yeux sont très rapides : on appelle ça le REM (de l'anglais *Rapid Eye Movement* : « mouvement rapide des yeux »). La respiration et le rythme du cœur sont irréguliers.

À RETENIR

❶ Le sommeil est indispensable au fonctionnement du corps. Il permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse de la journée.

❷ Le sommeil se compose de plusieurs cycles de 1 h 30. Chacun se divise

en 2 phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

❸ Le sommeil lent se décompose en 3 périodes : la somnolence, le sommeil léger et le sommeil profond. Le sommeil paradoxal est celui du rêve.

Cellule (ici) : très petit élément vivant qui compose le corps.

Se régénérer : se reconstituer.

Hormone : substance qui agit sur certaines parties du corps.