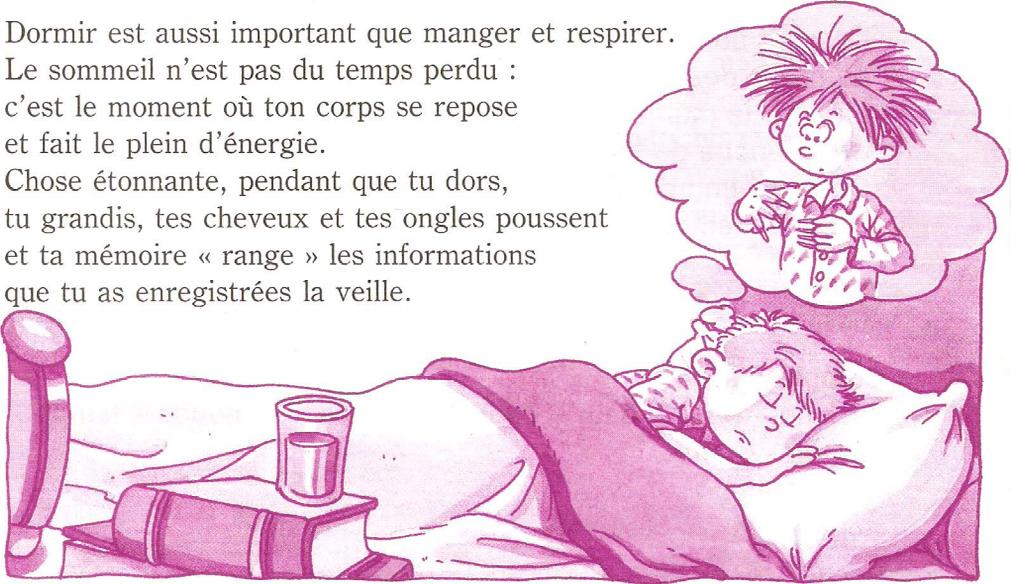


## LE SOMMEIL

Dormir est aussi important que manger et respirer.

Le sommeil n'est pas du temps perdu : c'est le moment où ton corps se repose et fait le plein d'énergie.

Chose étonnante, pendant que tu dors, tu grandis, tes cheveux et tes ongles poussent et ta mémoire « range » les informations que tu as enregistrées la veille.



Que se passe-t-il entre le moment où tu t'endors et celui où tu ouvres l'œil ? Ton sommeil n'est pas le même pendant toute la nuit. Il se divise en périodes d'environ 90 minutes. Celles-ci reviennent plusieurs fois au cours de la nuit. A l'intérieur de chaque tranche de sommeil, tu traverses plusieurs étapes.

Ton sommeil est d'abord **léger**.

Tu viens de t'endormir.

Tu peux encore entendre ce qui se passe.

Tu gardes la position que tu as prise pour t'endormir.

Puis ton sommeil devient **profond**.

Tu n'entends plus rien.

Tu ne bouges pas.

Tu es parfaitement détendu.

Enfin tu entres dans le sommeil qu'on appelle **paradoxal**.

Tu dors... mais tu remues.

Tes yeux bougent beaucoup sous les paupières.

Ton cerveau est en pleine activité : tu rêves.

Au bout d'un moment, tu pousses un grand soupir, c'est la fin du sommeil paradoxal.

Tu replonges alors dans une nouvelle tranche de sommeil. Tu te réveilles naturellement à la fin d'une de ces tranches.

## COMPRENDRE

### • Barre ce qui est faux.

- On perd son temps en dormant.
- Le corps des enfants grandit pendant le sommeil.
- La nuit, la mémoire ne fait rien.
- Une tranche de sommeil dure environ une heure et demie.
- On reste immobile pendant toute la nuit.
- On rêve dès qu'on s'endort.

## DÉCOUVRIR

### • Complète avec :

obscurité - onze - bain - éteindre - verre - veilleuse - lampe - lis -  
endormir - dormir.

À ton âge, tu as besoin de ..... environ ..... heures  
par nuit. Voici quelques conseils pour bien préparer ton sommeil.

- Fais ta toilette ou prends un ..... Cela te détendra.
- Pose un ..... d'eau sur ta table. Tu auras peut-être soif.
- Assure-toi que ta ..... de chevet ou de poche fonctionne bien.  
Peut-être auras-tu besoin de te lever pendant la nuit.
- N'oublie pas ton ours en peluche ou ton jouet préféré. On aime toujours  
l'avoir à côté de soi au moment de s'.....
- ..... une histoire que tu aimes avant de t'endormir.
- C'est le moment d' ..... la lumière. Certains aiment dormir  
dans l'..... D'autres préfèrent garder la lumière d'une  
..... A toi de choisir! Bonne nuit.



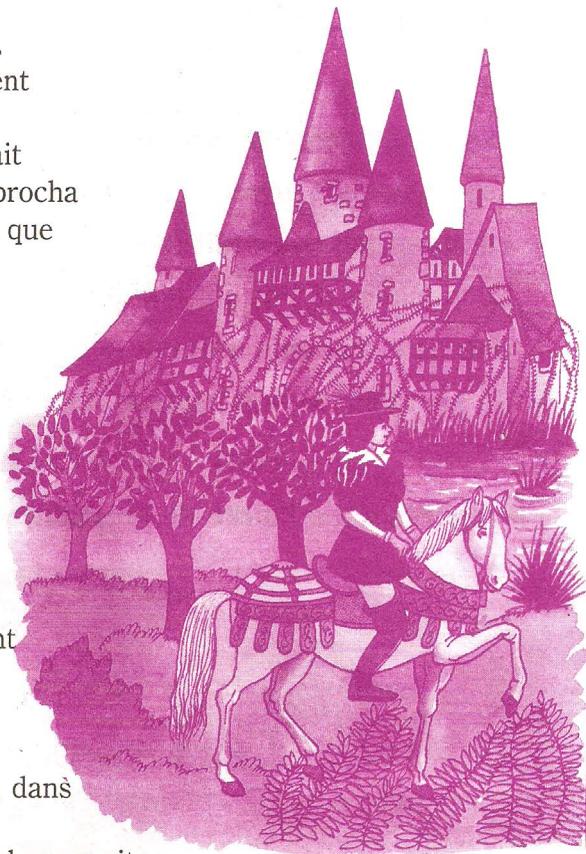
## LA BELLE AU BOIS DORMANT

... A l'instant où elle sentit la piqûre, elle tomba sur le lit qui se trouvait là, et resta plongée dans un profond sommeil. Et ce sommeil se propagea à tout le château. Le roi et la reine commencèrent à s'endormir et toute leur suite avec eux. Alors, les chevaux s'endormirent aussi dans l'écurie, les chiens dans la cour, les pigeons sur le toit, les mouches sur le mur, le feu lui-même, qui flambait dans l'âtre, se tut et s'endormit. Le rôti cessa de rissoler, et le cuisinier qui s'apprêtait à tirer le marmiton par les cheveux parce qu'il avait commis une bétise, le lâcha et dormit. Et le vent tomba, et sur les arbres, devant le château, pas une petite feuille ne continua à bouger..

Or, tout autour du château, une haie d'épines commença à pousser, qui grandit d'année en année...

Au bout de longues, longues années,  
un prince passa par le pays... Les cent  
ans étaient justement écoulés  
et le jour était venu où la Belle devait  
se réveiller. Et quand le prince s'approcha  
de la haie d'épines, il ne trouva rien que  
de belles et grandes fleurs  
qui s'ouvrirent d'elles-mêmes,  
le laissèrent passer  
sans dommage et se refermèrent  
en formant une haie derrière lui.  
Dans la cour du château,  
les chevaux  
et les chiens de chasse tachetés  
étaient  
couchés et dormaient,  
les pigeons perchés sur le toit avaient  
caché leur petite  
tête sous leur aile.

Quand il entra dans la maison,  
les mouches dormaient sur les murs, dans  
la cuisine le maître queux  
faisait toujours le geste d'empoigner le marmiton  
et la servante était encore assise devant la poule noire qu'elle s'apprêtait à  
plumer. Dans la grande salle, il vit toute la cour couchée et dormant, et en  
haut, le roi et la reine étendus près du trône.



Alors il alla encore plus loin et enfin... ouvrit la porte du petit galetas où la Belle était endormie. Elle était là, si jolie qu'il ne pouvait détacher d'elle ses regards et se baissant, il lui donna un baiser. La Belle au Bois Dormant ouvrit les yeux, se réveilla et le regarda...

Alors ils descendirent ensemble et le roi se réveilla, ainsi que la reine et toute la cour...

Les noces du prince et de la Belle furent bientôt célébrées en grande pompe et ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours.

## COMPRENDRE

### • Vrai ou faux? Colorie...

- La princesse s'endormit peu à peu. (V) (F)
- Les mouches quittèrent le château. (V) (F)
- Les chevaux s'endormirent dans le pré. (V) (F)
- Le marmiton avait fait une bêtise. (V) (F)
- Le cuisinier le tira par les cheveux. (V) (F)
- Une haie d'épines entourait le château. (V) (F)
- Le sommeil de la princesse dura un siècle. (V) (F)

### • Numérote dans l'ordre de l'histoire.

