

Le sommeil

Pourquoi faut-il dormir ?

Le sommeil est important. **Il permet à notre corps :**

- de
- de de la fatigue de la journée,
- de ce qu'on a appris dans la journée,

Si on ne dort pas assez :

- on
- on
- on

Combien de temps faut-il dormir ?

Plus on grandit, moins on a besoin de dormir :

- Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir par nuit.
- Un adulte doit dormir par nuit.

Comment bien s'endormir ?

Pour bien s'endormir, il faut :

- se coucher tôt (avant 9 heures) et tous les soirs à la même heure,
- éviter la télévision, les jeux agités, les disputes,
- passer un moment calme avant d'aller se coucher.

Comment se déroule le sommeil ?

Le sommeil se découpe en **plusieurs « trains du sommeil »**. Chaque train du sommeil dure **environ 2 heures**. Il y a **5 étapes** dans le train du sommeil :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4), le temps du rêve,
- 5), pendant lequel on prend un nouveau train du sommeil ou on se réveille si c'est l'heure de se lever.