

Le sommeil

Pourquoi faut-il dormir ?

Le sommeil est important. Il permet à notre corps :

- de grandir,
- de se reposer de la fatigue de la journée,
- de mémoriser ce qu'on a appris dans la journée.

Si on ne dort pas assez :

- on s'énerve rapidement,
- on a du mal à se concentrer,
- on devient agité.

Combien de temps faut-il dormir ?

Plus on grandit, moins on a besoin de dormir :

- Un enfant entre 6 et 10 ans doit dormir 11 heures par nuit.
- Un adulte doit dormir entre 7 et 8 heures 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) l'endormissement,
- 2) le sommeil léger,
- 3) le sommeil profond,
- 4) le sommeil paradoxal, le temps du rêve,
- 5) le moment de latence, pendant lequel on prend un nouveau train du sommeil ou on se réveille si c'est l'heure de se lever.