



# Bonne nuit...

## Pourquoi faut-il dormir ?

Il faut dormir pour récupérer. Le corps a besoin de repos, car dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

Pendant le sommeil, le cerveau mémorise et organise ce qu'il a appris dans la journée. Le corps fabrique aussi des substances qui lui permettent de grandir ou de réparer les cellules usées.

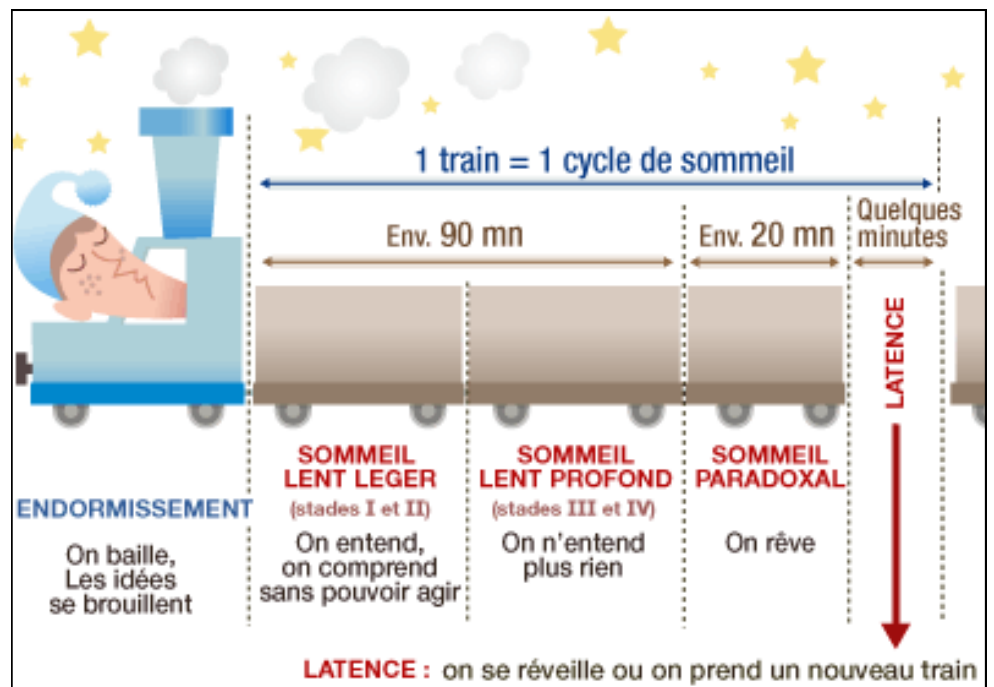
## Que se passe-t-il quand tu dors ?

Quand tu dors, ta température baisse, ton cœur bat moins vite et ta respiration est plus lente. Pendant un moment, tes muscles restent toniques : tu pourrais dormir debout sans tomber ! Mais au bout d'une heure trente environ, tes muscles se relâchent. Ta respiration s'accélère. Sous tes paupières, tes yeux s'agitent et ton visage s'anime. Dans ton cerveau, ça s'active : tu es sûrement en train de rêver.



### Quand tu dors :

- ~ ton corps se repose et récupère de sa fatigue,
- ~ ton corps grandit et se répare,
- ~ ton cerveau mémorise ce qu'il a appris dans la journée.



## Il faut aller au lit !

Quand tes paupières deviennent lourdes et clignent,  
 quand tes yeux te piquent et que ta vue se trouble,  
 quand tu n'arrêtes pas de bâiller,  
 quand tu as besoin de t'allonger  
 et que la lumière te dérange,  
 quand tu ne supportes pas qu'on t'embête  
 et que tu t'énerves pour rien,

**Alors c'est qu'il est l'heure d'aller te coucher !**



### **Questionnaire sur la fiche documentaire « Bonne nuit »**

- 1/ Que se passe-t-il quand notre corps est trop fatigué ?
- 2/ Quels sont les principaux intérêts du sommeil ?
- 3/ Comment réagissent les muscles pendant le sommeil ?
- 4/ Cite quatre signes qui indiquent que tu es prêt à dormir ?
- 5/ Observe le petit train du sommeil et réponds aux questions :
  - a) Quels sont les noms des cinq grandes phases de sommeil ?
  - b) Dans quelle phase rêve-t-on ?
  - c) Que se passe-t-il pendant la phase de latence ?
- 6/ Colorie le petit train du sommeil de 5 couleurs différentes.
- 7/ Combien dure un cycle complet de sommeil, environ ?

### **Questionnaire sur la fiche documentaire « Bonne nuit »**

- 1/ Que se passe-t-il quand notre corps est trop fatigué ?
- 2/ Quels sont les principaux intérêts du sommeil ?
- 3/ Comment réagissent les muscles pendant le sommeil ?
- 4/ Cite quatre signes qui indiquent que tu es prêt à dormir ?
- 5/ Observe le petit train du sommeil et réponds aux questions :
  - a) Quels sont les noms des cinq grandes phases de sommeil ?
  - b) Dans quelle phase rêve-t-on ?
  - c) Que se passe-t-il pendant la phase de latence ?
- 6/ Colorie le petit train du sommeil de 5 couleurs différentes.
- 7/ Combien dure un cycle complet de sommeil, environ ?

### **Questionnaire sur la fiche documentaire « Bonne nuit »**

- 1/ Que se passe-t-il quand notre corps est trop fatigué ?
- 2/ Quels sont les principaux intérêts du sommeil ?
- 3/ Comment réagissent les muscles pendant le sommeil ?
- 4/ Cite quatre signes qui indiquent que tu es prêt à dormir ?
- 5/ Observe le petit train du sommeil et réponds aux questions :
  - a) Quels sont les noms des cinq grandes phases de sommeil ?
  - b) Dans quelle phase rêve-t-on ?
  - c) Que se passe-t-il pendant la phase de latence ?
- 6/ Colorie le petit train du sommeil de 5 couleurs différentes.
- 7/ Combien dure un cycle complet de sommeil, environ ?

### **Questionnaire sur la fiche documentaire « Bonne nuit »**

- 1/ Que se passe-t-il quand notre corps est trop fatigué ?
- 2/ Quels sont les principaux intérêts du sommeil ?
- 3/ Comment réagissent les muscles pendant le sommeil ?
- 4/ Cite quatre signes qui indiquent que tu es prêt à dormir ?
- 5/ Observe le petit train du sommeil et réponds aux questions :
  - a) Quels sont les noms des cinq grandes phases de sommeil ?
  - b) Dans quelle phase rêve-t-on ?
  - c) Que se passe-t-il pendant la phase de latence ?
- 6/ Colorie le petit train du sommeil de 5 couleurs différentes.
- 7/ Combien dure un cycle complet de sommeil, environ ?