

### 1) Le rôle du sommeil.

Le sommeil est vital ! Au total, chaque être humain dort en moyenne 5 années dans sa vie.

Pendant le sommeil, il se passe beaucoup de choses :

- le cerveau trie les informations qu'il a enregistrées dans la journée et mémorise ce qui est important.

- le corps se repose, reprend des forces et grandit. Cela permet d'être détendu, vigilant et plus fort.

- on rêve. *(Les rêves mettent en images ce qu'on vu dans la journée. Ils sont très courts).*

### 2) Comment bien s'endormir ?

Il faut être au calme !

Il faut aussi éviter de regarder des écrans 1 heure avant de s'endormir !

On peut lire ou écouter de la musique calme.

### 3) Combien de temps doit-on dormir ?

Les besoins varient selon les personnes et l'âge.

Entre 6 et 13 ans, on doit dormir entre 9 heures et 11 heures par nuit.

### 1) Le rôle du sommeil.

Le sommeil est vital ! Au total, chaque être humain dort en moyenne 5 années dans sa vie.

Pendant le sommeil, il se passe beaucoup de choses :

- le cerveau trie les informations qu'il a enregistrées dans la journée et mémorise ce qui est important.

- le corps se repose, reprend des forces et grandit. Cela permet d'être détendu, vigilant et plus fort.

- on rêve. *(Les rêves mettent en images ce qu'on vu dans la journée. Ils sont très courts).*

### 2) Comment bien s'endormir ?

Il faut être au calme !

Il faut aussi éviter de regarder des écrans 1 heure avant de s'endormir !

On peut lire ou écouter de la musique calme.

### 3) Combien de temps doit-on dormir ?

Les besoins varient selon les personnes et l'âge.

Entre 6 et 13 ans, on doit dormir entre 9 heures et 11 heures par nuit.