

# Le sommeil

## Pourquoi faut-il dormir ?

- Nous passons presque un tiers de notre vie à dormir. Le jour, le corps et le cerveau fonctionnent. Ils utilisent de l'énergie. La nuit,
- le corps a besoin de repos et doit dormir pour récupérer. Lorsqu'on manque de sommeil, on a tendance à s'énerver, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

### ★ Que se passe-t-il quand on dort ? ★

- Quand on dort, la température du corps baisse, le cœur bat moins vite et la respiration est plus lente.
- Au bout d'une heure trente environ, les muscles se relâchent, la respiration s'accélère.
- 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.



### LES MOTS POUR COMPRENDRE

**Une électrode :** une pièce métallique qui capte ou apporte de l'électricité.

**Une latence :** un délai d'attente entre deux cycles.

## Est-il possible d'étudier le sommeil ?

- Il est possible d'étudier le sommeil de quelqu'un en enregistrant toutes les activités électriques de son cerveau. Pour cela, on place des dizaines d'électrodes\* à la surface du crâne.
- Le sommeil est un enchaînement de cycles d'environ deux heures, chaque cycle étant composé de deux phases principales : le sommeil lent, le plus réparateur, pendant lequel le corps refait ses réserves ;
  - et le sommeil paradoxal, celui où on rêve.

## Le train du sommeil

