

Le sommeil



Que faut-il éviter de faire avant de dormir ?

Regarder son téléphone, sa tablette, sa liseuse ou encore regarder sa télévision n'est pas recommandé pour passer une bonne nuit de sommeil.

La lumière de ces appareils ralentit la production de « mélatonine », c'est une hormone fabriquée par le cerveau pour s'endormir.



Est-il possible de dormir debout ?

Oui, au début, mais après on tombe par terre.



Qu'est-ce que le sommeil paradoxal ?

C'est la phase pendant laquelle on peut faire des rêves.

Peut-on faire des cauchemars à cause des films qu'on a vus le soir ?

Oui, parce que les rêves se font avec ce qui s'est passé dans la journée. Donc, si on voit des images qui font peur, on en rêve la nuit.



Comment marchent les rêves ?

Un rêve, c'est la production d'un film par le cerveau. On ne sait pas très bien à quoi servent les rêves mais on sait qu'on ne peut pas vivre sans rêver.

On ne rêve que pendant une des phases. Pendant cette phase les yeux toujours fermés bougent rapidement sous les paupières.

L'activité électrique du cerveau est alors maximale, ce qui correspond aux images, sons et sensations que l'on ressent lorsqu'on rêve.

L'adjectif qui veut dire « qui a rapport aux rêves » est ONIRIQUE ce mot vient du grec ancien « oneiros » : un songe.

Pourquoi quand nous dormons la température corporelle baisse ?

Parce qu'on ne bouge pas, donc on a besoin de moins d'énergie.

Pourquoi dormir c'est important ?

Parce que le cerveau se repose et il remet de l'ordre. Cela permet d'être en forme et concentré la journée.



Pourquoi faisons-nous des rêves ?

On ne sait pas exactement. Il y a des gens qui pensent que c'est pour « mettre de l'ordre dans sa tête ». D'autres disent que dans les rêves, on peut faire des choses interdites ou impossibles dans la vraie vie.

Il y a aussi des peuples qui pensent que pendant les rêves, nos ancêtres nous parlent, ou certains pensent qu'ils peuvent prédire l'avenir ! Les rêves, c'est encore très mystérieux.

Combien de temps dure un cycle de sommeil ?

On ne rêve pas toute la nuit. Entre deux phases de sommeil avec rêve, qui durent environ 30 minutes, on est dans un sommeil profond et réparateur, qui dure 1 heure 30. Puis le cycle recommence : rêve-sommeil profond, de trois à quatre fois par nuit. Pour se souvenir d'un rêve, celui qui s'est produit pendant le dernier cycle, il faut se réveiller pendant le rêve, sinon on l'oublie. En se réveillant pendant la phase de sommeil profond, on dit qu'on a fait une nuit sans rêve. Alors qu'on ne s'en rappelle simplement pas.

Est-ce que la durée du sommeil est toujours la même ?

Non selon les âges :

Un enfant qui a entre 0 et 2 ans doit dormir entre 12 et 17 heures.

Un enfant qui a entre 3 et 12 doit dormir entre 9 et 13 heures

Un enfant qui a entre 13 et 18 doit dormir entre 8 et 11 heures

Et après 18 ans on doit dormir entre 7 et 9 heures

Combien de temps dure le sommeil léger ?

Le sommeil léger dure moins de 20 minutes.

Voici un de mes rêves rigolo :

Un jour j'ai rêvé d'un loup qui se cognait à un arbre et, en arrivant à l'école j'ai remarqué que ma copine avait rêvé qu'un loup s'était cogné à un arbre et il s'était transformé en papillon !

Quitterie