

En quoi le sommeil est-il essentiel ?

Un indispensable pour rester en bonne santé

Bien dormir, c'est dormir assez et dans de bonnes conditions. Les besoins en sommeil varient selon l'âge : au moins 9 heures pour les enfants et les adolescents, et entre 7 et 9 heures pour les adultes.

Concernant les conditions, il vaut mieux aller se coucher tôt (car les heures où l'on récupère le plus sont celles avant minuit) et éviter les écrans et la nourriture dans les deux heures précédant le coucher.

Un bon sommeil aide le corps à se régénérer : les tissus, le système immunitaire, le système hormonal... le corps entier se met en action pendant la nuit, afin de remettre « la machine » en bon état de marche pour la journée suivante. C'est aussi l'occasion pour le cœur de se reposer, puisque la fréquence cardiaque est constante et plus basse durant la nuit.

De plus, cela permet à notre cerveau d'intégrer et de classer les informations de la journée précédente, pour favoriser l'apprentissage et consolider notre mémoire. D'autre part, lorsqu'on est en phase de sommeil profond, le cerveau aide le corps à éliminer les toxines !



« **FUN** » **FACT** : On passe environ un tiers de notre vie à dormir ! Par exemple, une personne ayant vécu 80 ans aura dormi l'équivalent d'au moins 25 ans !

Les risques liés au manque de sommeil

Si les conditions ou le volume horaire requis ne sont pas respectés, cela a des conséquences néfastes sur notre santé et notre quotidien :

- ✚ Plus haut risque de surpoids et de dérèglement hormonal (qui eux-mêmes sont à la source d'autres problèmes de santé).
- ✚ Baisse de la productivité : la concentration et la mémoire ne sont plus au rendez-vous à cause de la fatigue accumulée, les performances chutent.
- ✚ Accentuation du stress et de l'irritabilité : on a moins de patience, on est plus sensible. À terme, cela peut favoriser les états dépressifs.
- ✚ Baisse de l'immunité

- 1** Calcul : En t'aidant du volume horaire minimum nécessaire par nuit. Calcule combien d'heures un adolescent aura dormi sur une période d'un an.

Calcul : $365 \times 9 = 3285$

Réponse : 3285 heures

- 2** Recherche : Quel est le record du monde de temps passé sans dormir et par qui est-il détenu ?

Randy Gardner détient le record du monde de temps passé sans dormir, c'est-à-dire un peu plus de 11 jours.

- 3** Parmi les affirmations suivantes, surligne celle qui est vraie :

- ✚ La peau se régénère entièrement lors d'une bonne nuit de sommeil.
- ✚ Durant le sommeil, le cœur bat légèrement plus vite.
- ✚ Un sommeil réparateur facilite la concentration en classe.

- 4** Devinette : Je suis un personnage très connu. D'après la légende, lorsque je passe à votre fenêtre le soir, vous vous endormez immédiatement.

Je suis le Marchand de Sable.

Ce document PDF gratuit à imprimer est issu de la page :

- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout - PDF à imprimer](#)

Le lien ci-dessous vous permet de télécharger cet exercice avec un énoncé vierge

- [En quoi le sommeil est-il essentiel ? - 5ème - 4ème -3ème - Curieux de tout](#)

Découvrez d'autres exercices en : 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout

- [Les courbatures, d'où ça vient ? - 5ème - 4ème -3ème - Curieux de tout](#)
- [L'apnée, comment ça marche ? - 5ème - 4ème - 3ème - Curieux de tout](#)
- [Que signifient ces expressions françaises ? \(1\) - 5ème - 4ème - 3ème - Curieux de tout](#)
- [Que signifient ces expressions françaises ? \(2\) - 5ème - 4ème - 3ème - Curieux de tout](#)
- [Quels sont les bienfaits des carottes ? - 5ème - 4ème -3ème - Curieux de tout](#)

Les exercices des catégories suivantes pourraient également vous intéresser :

- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout EMC - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Histoire - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sciences - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Géographie - PDF à imprimer](#)
- [Exercices 4ème Français : Lecture / Littérature Curieux de tout Sports - PDF à imprimer](#)