

DOCUMENTAIRE

Le sommeil, à quoi ça sert ?

Un documentaire sur le corps pour relier des informations et faire des déductions.

Chaque nuit, tu passes plusieurs heures à dormir. Cela peut sembler du temps perdu, et pourtant le sommeil est essentiel. Pendant que tu dors, ton corps et ton cerveau continuent de travailler en secret.

D'abord, le sommeil sert à se reposer et à récupérer. Tes muscles se détendent, ton corps grandit et se répare. C'est aussi la nuit que le corps fabrique le plus l'hormone qui t'aide à grandir. Voilà pourquoi un enfant fatigué a besoin de plus de sommeil qu'un adulte.

Le sommeil sert aussi à ranger les souvenirs. Pendant la nuit, ton cerveau trie ce que tu as appris dans la journée et garde l'essentiel. C'est un peu comme un ordinateur qui sauvegarde ses fichiers. Voilà pourquoi on retient mieux une leçon après une bonne nuit de sommeil.

Quand on ne dort pas assez, on a du mal à se concentrer, on devient grognon et on tombe plus souvent malade. Les médecins conseillent aux enfants de ton âge de dormir environ dix heures par nuit. Alors, la prochaine fois que tu iras te coucher, souviens-toi : dormir, c'est aussi grandir et apprendre !

Questions

1. Cite deux choses que le corps fait pendant que tu dors.

2. Combien d'heures de sommeil les médecins conseillent-ils aux enfants ?

3. Pourquoi retient-on mieux une leçon après une bonne nuit de sommeil ?

4. Pourquoi le texte dit-il qu'un enfant a besoin de plus de sommeil qu'un adulte ?

5. Dans le texte, que veut dire le mot « essentiel » (« le sommeil est essentiel ») ?

6. À ton avis, pourquoi est-ce une mauvaise idée de se coucher très tard la veille d'un contrôle ? Explique.

CORRIGÉ

Corrigé : Le sommeil, à quoi ça sert ?

1. Cite deux choses que le corps fait pendant que tu dors.

→ **Deux réponses parmi : il se repose et récupère, les muscles se détendent, le corps grandit et se répare, le cerveau range les souvenirs.**

2. Combien d'heures de sommeil les médecins conseillent-ils aux enfants ?

→ **Environ dix heures par nuit.**

3. Pourquoi retient-on mieux une leçon après une bonne nuit de sommeil ?

→ **Parce que, pendant la nuit, le cerveau trie ce qu'on a appris et garde l'essentiel (comme un ordinateur qui sauvegarde).**

4. Pourquoi le texte dit-il qu'un enfant a besoin de plus de sommeil qu'un adulte ?

→ **Parce que c'est la nuit que le corps fabrique le plus l'hormone qui aide à grandir, et que l'enfant grandit (inférence).**

5. Dans le texte, que veut dire le mot « essentiel » (« le sommeil est essentiel ») ?

→ **Très important, dont on ne peut pas se passer.**

6. À ton avis, pourquoi est-ce une mauvaise idée de se coucher très tard la veille d'un contrôle ? Explique.

→ **Réponse libre : parce qu'en dormant peu, on se concentre mal et on retient moins bien la leçon, donc on est moins prêt pour le contrôle.**