

# Bonne nuit !



## Pourquoi dort-on ?

Les yeux qui piquent, l'envie de bâiller, les idées qui s'embrouillent... il est temps d'aller au lit ! Dormir nous semble parfois du temps perdu. C'est pourtant nécessaire et indispensable de se reposer.

Le sommeil est une réaction naturelle à la fatigue. Il permet de récupérer l'énergie dépensée dans la journée. Il permet aussi une activité importante : rêver.

## Rêver : une nécessité

Quand on dort, le cerveau tourne au ralenti. Il reçoit très peu d'informations venant du monde extérieur, mais il n'est pas inactif pour autant. Il analyse les événements et les émotions de la journée. Cela se traduit dans le sommeil sous la forme de rêves ou de cauchemars. Tout le monde rêve, même si le dormeur ne se souvient de rien au réveil. Le fait de rêver est indispensable à l'équilibre.

## Dormir pour grandir

Pendant la nuit, les cheveux et les ongles poussent.

Dormir est nécessaire à la croissance. Pendant le sommeil, le corps fabrique une substance qui permet à l'enfant de grandir : l'hormone de croissance.

## Les animaux dorment-ils ?

Tous les animaux ont besoin de dormir : le sommeil est une période de repos nécessaire à leur vie. Certains animaux dorment debout comme la vache ou le cheval, d'autres sur une patte comme les échassiers, en volant comme le martinet, les yeux ouverts comme les poissons, ou encore la tête en bas comme la chauve-souris !