

# Pourquoi dort-on ?

Dormir, c'est une affaire sérieuse. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, dormir ça ne sert pas seulement à se reposer, notre corps est très actif durant la nuit, et il fait tout plein d'actions essentielles à notre bonne santé et à notre croissance. Mais, que fait le corps pendant notre sommeil ?

Un cycle de sommeil dure 90 minutes, plusieurs se succèdent donc pendant la nuit.

Sommeil léger

Sommeil profond

Sommeil paradoxal



Le **sommeil léger** est le premier stade. Il s'agit d'un état de somnolence. Cette phase dure moins de 20 minutes en moyenne. Elle est caractérisée par des bâillements, des picotements aux yeux et un ralentissement du rythme du cœur.

Le **sommeil profond** est le second. La température corporelle baisse, l'activité du cerveau diminue et la respiration se ralentit. C'est là que le corps se répare : la peau crée de nouvelles cellules, les déchets sont évacués, la mémoire se consolide et le corps grandit (pour les enfants).

Le **sommeil paradoxal** est le sommeil des rêves, notre cerveau se remet en marche et les yeux bougent rapidement sous les paupières.

## Un sommeil à la carte

Selon son âge, la durée du sommeil n'est pas du tout la même. Il est important de respecter ces durées pour être en meilleure santé :

Après 18 ans

7h → 9h

De 13 à 18 ans

8h → 11h

De 3 à 12 ans

9h → 13h

De 0 à 2 ans

12h → 17h

## Pour les plus grands

«Moi je ne rêve JAMAIS !!» entend-on parfois. En fait, tout le monde rêve, mais tout le monde ne s'en souvient pas. Quoiqu'il en soit, ces créations de notre imagination sont souvent riches et intenses, nourries par nos émotions des jours précédents et de notre passé. C'est souvent un travail d'assimilation de ce que l'on a vécu et de ce que l'on a ressenti. Et si les rêves sont si étranges c'est qu'ils sont comme vus à travers un miroir parfois déformant.

