

CORRECTION

Questionnaire sur la fiche documentaire : Bonne nuit

1/ Que se passe-t-il lorsque l'on manque de sommeil?

Dès qu'on manque de sommeil, on s'énerve pour rien, on a du mal à se concentrer et on ne tient pas en place.

2/ Ecris 3 signes qui indiquent que tu as besoin de dormir :

- **quand tes paupières deviennent lourdes et clignent**
- **quand tes yeux te piquent et que ta vue se trouble**
- **quand tu n'arrêtes pas de bâiller**

(ou 3 autres signes au choix dans le paragraphe « Il faut aller au lit ! »)

3/ VRAI ou FAUX

- A/ Durant le sommeil, la température du corps baisse. **Vrai / Faux**
- B/ Après 1h30 de sommeil, tes muscles se contractent. **Vrai / Faux**
- C/ Après 1h30 de sommeil, tu respires de plus en plus vite. **Vrai / Faux**
- D/ Lorsque tu dors, ton cerveau mémorise ce que tu as appris durant la journée. **Vrai / Faux**
- E/ Lorsque tu dors, ton corps ne fabrique plus rien d'important. **Vrai / Faux**

Observe le petit train du sommeil :

4/ Quels sont les noms des 5 grandes phases de sommeil?

- **L'endormissement**
- **Le sommeil lent léger**
- **Le sommeil lent profond**
- **Le sommeil paradoxal**
- **La latence**

5/ Durant quelle phase se réveille-t-on?

On se réveille dans la phase de latence.

6/ Que se passe-t-il durant la phase du sommeil paradoxal?

Durant la phase du sommeil paradoxal, on rêve.

7/ Combien de minutes dure un cycle complet de sommeil? (un petit train)

Un cycle de sommeil complet dure un peu plus de 110 minutes (ou 110 minutes + quelques minutes de plus)

