

LE SOMMEIL

Réponds aux questions suivantes.

- 1 Dans une journée de 24 heures, combien d'heures devraient être réservées au sommeil ? *Huit heures.*
- 2 Si les hommes vivent en moyenne jusqu'à 78 ans, combien d'années passe-t-ont-ils à dormir ? *26 ans.*
- 3 Pourquoi les médecins suggèrent-ils à leurs patients et patientes de beaucoup dormir lorsqu'ils ont la grippe ? *Parce que c'est pendant ce temps que le corps fabrique des anticorps pour se défendre contre les infections.*
- 4 Quel est le meilleur moment pour apprendre ou réviser une notion, telle que les tables de multiplication ? *Avant de dormir.*
- 5 Autre que la fatigue, quelles pourraient être les conséquences d'un manque de sommeil dans la vie de tous les jours ? *Donne trois exemples. Mauvais rendement scolaire, mauvaise humeur, difficulté de concentration, etc.*
- 6 Pourquoi a-t-on donné le nom de « paradoxal » au stade 4 du sommeil ? *Parce que le corps est détendu, mais l'activité cérébrale est intense.*
- 7 Quelles seraient les conditions favorables au sommeil ? *Une pièce sombre, peu de bruit, température moyenne, etc.*
- 8 Que font les chats à leur réveil ? *Ils s'étirent, prennent leur temps.*

