

Dormir, c'est du sérieux !

Si on additionnait toutes les heures où l'on dort, à 60 ans, chacun de nous aurait dormi... 20 ans ! Une perte de temps ? Pas du tout ! Car, pendant le sommeil, notre corps accomplit un travail énorme et indispensable.

LE 17 MARS, C'EST LA JOURNÉE DU SOMMEIL. De nombreuses animations gratuites sont organisées dans plusieurs villes en France pour rappeler l'importance du sommeil sur notre santé et notre équilibre.



Trier, mémoriser

La nuit, le cerveau a une activité folle ! Il trie les événements de la journée, entre ce qu'il doit retenir et ce qu'il peut oublier. Il « fixe » ce qu'il faut garder comme s'il passait du surligneur sur les choses à garder en mémoire.
Quand on a bien dormi, on retient mieux et on est plus attentif.

Se défendre



Les éléments qui défendent nos organes, comme les **globules blancs** contenus dans le sang, se développent plus vite la nuit.
Quand on a bien dormi, on est plus fort face aux microbes.



Réparer

Notre corps est fait de milliards de cellules. Ce sont les plus petits éléments qui le composent. Durant la nuit, ces cellules, celles de la peau par exemple, se renouvellent. Ainsi, la nuit est le moment où **les petites blessures** cicatrisent le mieux.
Quand on dort bien, nos bobos guérissent plus vite.



Rêver

Nos rêves et nos cauchemars s'inspirent **des événements vécus dans la journée**. Le simple fait de « revivre » ces moments quand on dort permet de prendre du recul sur ce qui nous a touchés ou fait du mal.
Quand on a bien dormi, on se sent plus léger dans sa tête, et donc plus détendu.

Faire le plein



Au repos, les muscles et le cerveau récupèrent de **l'énergie pour le lendemain**.
Quand on a bien dormi, on se sent en forme pour courir, s'amuser...



Grandir

Pendant qu'on dort, le corps produit une substance très importante, surtout chez les enfants : **l'hormone de croissance**. Elle permet aux os de s'allonger et aux muscles de s'épaissir.
Quand on dort bien, notre corps a toutes les chances de bien se développer.

POUR BIEN DORMIR...

1 Bouge

Faire du sport pendant la journée permet de **libérer son énergie**, et donc d'être plus calme quand on se couche.



2 Écoute-toi

Nous possédons **une horloge naturelle dans notre cerveau**. Il faut savoir écouter ses messages. Quand nos yeux piquent, qu'on bâille, que le froid nous envahit, c'est qu'il faut se coucher. Simple !



3 Limite-toi

Quand l'obscurité tombe, notre cerveau comprend qu'il est l'heure de dormir. Mais, si on allume un écran, sa lumière bleue fait croire au cerveau que c'est le jour. Résultat : au lieu de sonner le signal du repos, il sonne celui du réveil. Et on n'a plus du tout envie de dormir. Pour éviter ça, **éteins tous les écrans au moins 1 heure avant de dormir.**



MÊME LES ANIMAUX ! Tous les animaux dorment, y compris les insectes. Une preuve de plus de l'importance du sommeil chez tous les êtres vivants !

Le serpent dort les yeux ouverts.



Le flamant dort sur une patte.



La chauve-souris dort le jour.



SE COUCHER TÔT : UNE PRIORITÉ !

Les médecins tirent la sonnette d'alarme : **les adultes dorment chaque nuit 1 h 30 de sommeil perdu** moins qu'il y a 50 ans.



Ce constat est préoccupant, car **le manque de sommeil a de graves conséquences sur la concentration, l'humeur, la mémoire...**

20 minutes

Les enfants aussi sont concernés : ils dorment 20 minutes de moins que les enfants d'il y a 15 ans.

10 heures

À 10 ans, il faut dormir environ 10 heures par nuit.

Manque de sommeil = grignotage

Pendant la nuit, le corps produit **une substance qui aide à contrôler l'appétit**. Ainsi, quand on ne dort pas assez, on a faim pendant la journée. Alors on grignote... et on peut finir par grossir. Le manque de sommeil est **l'une des causes de l'augmentation de l'obésité**.