Pourquoi ton sommeil compte autant

Cours : Mieux dormir dès ce soir · Expert : Jemima Kanga · Leçon 1/3

Dormir n'est pas du temps perdu. C'est pendant la nuit que ton corps se répare et que ton cerveau range ce qu'il a appris dans la journée.

Ce qui se passe quand tu dors

- **Le corps répare** : muscles, cellules, système immunitaire se régénèrent.
- **Le cerveau trie** : il consolide la mémoire et évacue les déchets accumulés.
- **Les émotions se régulent** : une bonne nuit, c'est une humeur plus stable.

Le prix d'un mauvais sommeil

Manque de sommeil = concentration en baisse, irritabilité, envies de sucre, défenses immunitaires affaiblies. Sur la durée, c'est un vrai risque pour la santé.

À retenir

Un adulte a besoin de **7 à 9 heures**. Ce n'est pas un luxe, c'est un besoin vital, au même titre que manger et boire.

Vérifie ta compréhension

1. À quoi sert principalement le sommeil ?

- ○ À ne rien faire pendant quelques heures
- ● **À réparer le corps et consolider la mémoire**
- ○ Uniquement à reposer les jambes

2. Combien d'heures de sommeil vise un adulte en moyenne ?

- ○ 3 à 4 heures
- ● **7 à 9 heures**
- ○ 12 heures minimum