



Essaie de répondre aux questions du tableau ci-dessous avant et après avoir visionné le documentaire intitulé "Le sommeil, la grande aventure de la nuit". Compare tes réponses à celles de tes camarades.

	Avant d'avoir vu le documentaire...			Après avoir vu le documentaire...				
	Je pense que c'est...	Dans la classe...		Je pense que c'est...	Dans la classe...			
① Lorsque l'on dort, nos sens cessent de fonctionner.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
② Certains animaux ne dorment jamais.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
③ Il est dangereux de réveiller un somnambule.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?

Complète le questionnaire suivant au fur et à mesure de ton visionnage. Les nombres cerclés indiquent le moment où la réponse est apportée.

② Quelle est la durée quotidienne de sommeil recommandée pour un adulte ?
 5 h 6 h 7 h 8 h 9 h

② Combien de temps un Français dort-il par jour, en moyenne ?

③ Numérote dans l'ordre chronologique ces phases du "train du sommeil".

<p>Endormissement Phase préparatoire du sommeil : envie de dormir, difficulté à se concentrer...</p>	<p>Sommeil lent profond Le réveil est difficile. L'hypophyse sécrète une hormone de croissance.</p>
<p>Sommeil paradoxal Activité cérébrale intense liée à l'amygdale. Temps du rêve. Les yeux bougent.</p>	<p>Sommeil lent léger Le réveil est facile. L'hippocampe trie les informations collectées pendant la journée.</p>

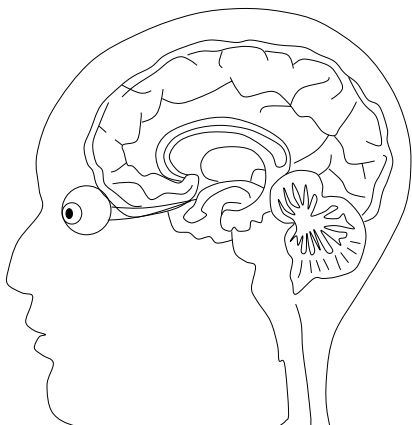
⑥ Relie chaque adjectif à sa définition.

nocturne • • qui est actif la nuit.
 diurne • • qui est actif le jour.

⑦ Comment appelle-t-on l'ensemble des mécanismes qui permettent une activité rythmique de notre organisme tout au long de la journée ?

.....

⑦ Sur ce schéma d'un cerveau, situe en jaune l'hypothalamus, responsable de ces mécanismes.



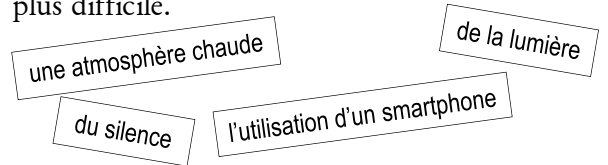
⑧ Quelle est "l'hormone du sommeil" ?

.....

⑪ L'adénosine s'accumule dans le cerveau pendant les temps de veille et finit par perturber son fonctionnement. Elle est éliminée lors du sommeil.
 vrai faux

⑪ Le café se lie aux récepteurs de l'adénosine et les bloque, ce qui permet de rester éveillé plus longtemps. Mais ce n'est pas bon pour la santé.
 vrai faux

⑫ Colorie en vert les éléments qui facilitent l'endormissement et en rouge ceux qui le rendent plus difficile.



⑬ Combien de temps avant de s'endormir est-il conseillé de ne plus regarder d'écran ?

⑬ Les phases de sommeil lent profond sont généralement plus importantes chez :
 les proies les prédateurs

⑬ De combien de temps de sommeil un enfant de 6 à 13 ans a-t-il besoin chaque nuit ?
Il a besoin de à heures de sommeil par nuit.

⑳ Comment appelle-t-on un rêve pénible impliquant des émotions fortes ?

.....

㉑ Quelle est la durée moyenne d'un cycle de sommeil (ensemble des trois phases) ?

㉑ Quelles peuvent être les conséquences d'un trouble du sommeil ?

des rhumes à répétition du surpoids
 de l'irritabilité des étournements
 des dépressions des troubles de l'attention

㉑ Associe chaque mot à sa définition.

insomnie • • Fait de ne pas arriver à dormir assez.
 hypersomnie • • Personne qui se déplace en dormant.
 somnambule • • Trouble consistant à dormir trop.



Le sommeil

Essaie de répondre aux questions du tableau ci-dessous avant et après avoir visionné le documentaire intitulé "Le sommeil, la grande aventure de la nuit". Compare tes réponses à celles de tes camarades.

	Avant d'avoir vu le documentaire...			Après avoir vu le documentaire...				
	Je pense que c'est...	Dans la classe...		Je pense que c'est...	Dans la classe...			
Faux ① Lorsque l'on dort, nos sens cessent de fonctionner.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
Faux ② Certains animaux ne dorment jamais.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?
Faux ③ Il est dangereux de réveiller un somnambule. C'est une idée reçue.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> ?	vrai	faux	?

Complète le questionnaire suivant au fur et à mesure de ton visionnage. Les nombres circlés indiquent le moment où la réponse est apportée.

② Quelle est la durée quotidienne de sommeil recommandée pour un adulte ?
 5 h 6 h 7 h 8 h 9 h

② Combien de temps un Français dort-il par jour, en moyenne ? *6h42*

③ Numérote dans l'ordre chronologique ces phases du "train du sommeil".

Endormissement Phase préparatoire du sommeil : envie de dormir, difficulté à se concentrer... 3:00	② Sommeil lent profond Le réveil est difficile. L' hypophyse sécrète une hormone de croissance. 17:55
③ Sommeil paradoxal Activité cérébrale intense liée à l' amygdale . Temps du rêve. Les yeux bougent. 18:50	① Sommeil lent léger Le réveil est facile. L' hippocampe trie les informations collectées pendant la journée. 14:25

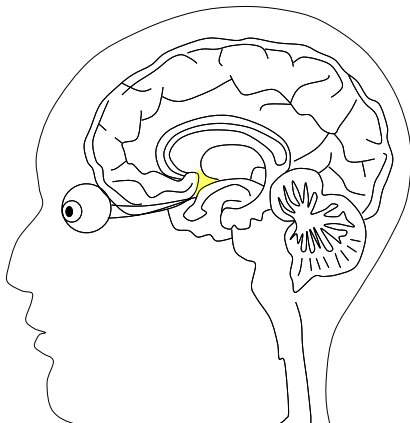
⑥ Relie chaque adjectif à sa définition.

nocturne ● ——— ● qui est actif la nuit.
 diurne ● ——— ● qui est actif le jour.

⑦ Comment appelle-t-on l'ensemble des mécanismes qui permettent une activité rythmique de notre organisme tout au long de la journée ?

L'horloge biologique

⑦ Sur ce schéma d'un cerveau, situe en jaune l'**hypothalamus**, responsable de ces mécanismes.



⑧ Quelle est "l'hormone du sommeil" ?
La mélatonine

⑪ L'**adénosine** s'accumule dans le cerveau pendant les temps de veille et finit par perturber son fonctionnement. Elle est éliminée lors du sommeil.
 vrai faux

⑪ Le **café** se lie aux récepteurs de l'adénosine et les bloque, ce qui permet de rester éveillé plus longtemps. Mais ce n'est pas bon pour la santé.
 vrai faux

⑫ Colorie en vert les éléments qui facilitent l'endormissement et en rouge ceux qui le rendent plus difficile.

une atmosphère chaude

de la lumière

du silence

l'utilisation d'un smartphone

⑬ Combien de temps avant de s'endormir est-il conseillé de ne plus regarder d'écran ? *1 heure*

⑬ Les phases de sommeil lent profond sont généralement plus importantes chez :
 les proies les prédateurs

⑱ De combien de temps de sommeil un enfant de 6 à 13 ans a-t-il besoin chaque nuit ?
Il a besoin de 9 à 13 heures de sommeil par nuit.

⑳ Comment appelle-t-on un rêve pénible impliquant des émotions fortes ?
Un cauchemar

㉑ Quelle est la durée moyenne d'un cycle de sommeil (ensemble des trois phases) ? *90 minutes*

㉒ Quelles peuvent être les conséquences d'un trouble du sommeil ?

<input type="checkbox"/> des rhumes à répétition	<input checked="" type="checkbox"/> du surpoids
<input checked="" type="checkbox"/> de l'irritabilité	<input type="checkbox"/> des étournements
<input checked="" type="checkbox"/> des dépressions	<input checked="" type="checkbox"/> des troubles de l'attention

㉒ Associe chaque mot à sa définition.

insomnie ● ——— ● Fait de ne pas arriver à dormir assez.
 hypersomnie ● ——— ● Personne qui se déplace en dormant.
 somnambule ● ——— ● Trouble consistant à dormir trop.