

# Au dodo !

Tu bâilles, tes yeux te piquent...  
il est l'heure d'aller au lit.  
Mais, au fait, ça sert à quoi le sommeil ?

Quand  
tu t'endors,  
tes yeux  
se ferment.

Ta respiration  
ralentit et ton  
cœur bat plus  
lentement.

Tes muscles  
se relâchent.





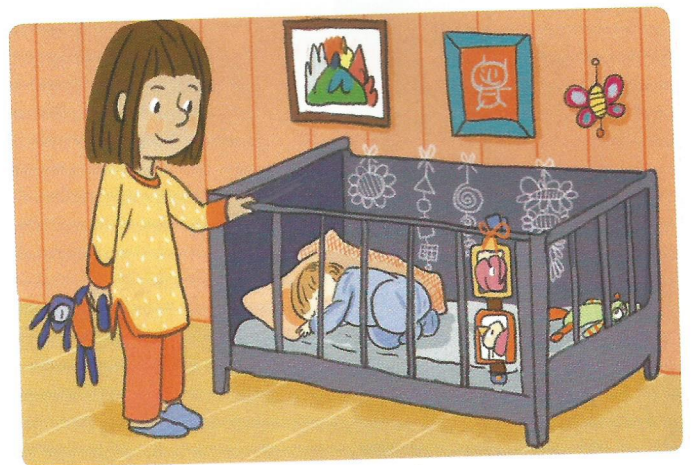
Pendant que tu dors, tes muscles se reposent. Le sommeil t'aide à récupérer, à **reprendre des forces**.



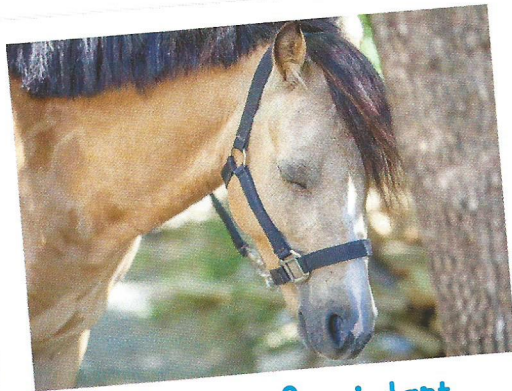
Ton cerveau, lui, continue à travailler : il trie, classe et mémorise les informations. Dormir aide à **bien apprendre**.



Quand tu dors, ton corps produit une substance, l'hormone de croissance. C'est grâce à elle que **tu grandis**.



À ton âge, tu as **besoin de dormir** environ 11 heures. Les bébés, eux, dorment en moyenne 18 heures !



**Un cheval qui dort**

© CasarsaGuru/Getty Images.

## Et les animaux ?

Le cheval ne dort que 3 heures. Surtout, il peut dormir debout en bloquant ses articulations.