**L'ACTU**

***QUESTIONS & ANALYSE***

# Questions d'intro

1. - Combien d‘heures dors-tu en moyenne par nuit ? .........................................................................
2. - Et combien d‘heures faut-il en moyenne dormir selon les experts pour être en forme ?

..............................................................................................................................................................

1. - Quand tu n’as pas assez dormi, quels effets ressens-tu / comment te sens-tu ?

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

# Lis [le texte “Dormir quatre heures par nuit comme le Premier ministre français Gabriel Attal](https://www.rtbf.be/article/dormir-quatre-heures-par-nuit-comme-le-premier-ministre-francais-gabriel-attal-est-il-une-bonne-idee-11318172) [est-il une bonne idée ? (rtbf.be - 2024)](https://www.rtbf.be/article/dormir-quatre-heures-par-nuit-comme-le-premier-ministre-francais-gabriel-attal-est-il-une-bonne-idee-11318172)

1. - Cite le nom de 3 petits dormeurs connus et explique le rapport entre le sommeil et le pouvoir.

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

1. - En dessous de combien d’heures de sommeil risque-t-on des effets négatifs ? Et quels sont ces effets ?

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

1. - Est-ce une bonne idée de rattraper le manque de sommeil de la semaine pendant le weekend ? Explique.

.............................................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................

1. - Résume en tes propres mots les conseils donnés pour un sommeil de bonne qualité. Lequel trouves-tu le meilleur ?

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................

***VIDÉO***

[**Pourquoi les hiboux dorment comme ça**](https://youtu.be/rL_mevGrmDU?si=vmSE8PBabD7zRXPH)[**?**](https://youtu.be/rL_mevGrmDU?si=vmSE8PBabD7zRXPH)

[**Poses inhabituelles d'animaux pendant le sommeil**](https://youtu.be/rL_mevGrmDU?si=vmSE8PBabD7zRXPH)

[***(***](https://youtu.be/89GnemDK76s?si=leEtqajHakZ0f6FL)Merveilles Du Monde)

**Regarde la vidéo et complète le tableau sur le sommeil des animaux.**

**animal**

le lion

la cigogne

le koala

la vache

le chimpanzé

le dauphin

le requin

le hibou la chouette

le pengouin le manchot

le suricate

**façon de dormir + explication**

**endroit où il dort**