

1. Comment appelle-t-on l'excès de sommeil ?	l'hypersomnie	8. Quels sont les risques d'un manque de sommeil dans les activités professionnelles ?	-baisse de la productivité -augmentation des risques d'accidents de travail -augmentation des risques d'accident de trajet
2. Comment appelle-t-on l'excès d'éveil ? INDICE : I-----E	l'insomnie	9. Que peut-on récupérer, se sentir moins fatigué ?	- avoir une alimentation équilibrée -pratiquer une activité physique -dormir à heures régulières dans une chambre à 17° qui a été aérée et sur une bonne literie -se détendre avant de dormir -éviter les excitants, l'alcool et les activités sur les écrans
3. Donnez des exemples de rythmes biologiques.	-pulsation cardiaque -mouvements d'inspiration et d'expiration lors de la respiration -alternance des phases de sommeil et de veille -les variations de la température corporelle selon le moment de la journée -la digestion	10. Qu'est-ce qui contrôle les rythmes biologiques ? Indice : je pèse 1,5 kg	le cerveau
4. Quelles sont les catégories des rythmes biologiques ? Indice : 3	1-les rythmes ultradiens ou rapides (<24 heures)= rythme cardiaque, digestion, pression sanguine 2-les rythmes circadiens (=24 heures) = la veille/le sommeil 3-les rythmes infradiens ou lents (>24 heures) = le cycle menstruel de 28 jours chez la femme	11. Qu'est-ce qu'un rythme biologique ? indice : TIC TAC	variation régulière et prévisible du fonctionnement de l'organisme dans le temps
5. Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil ?	-fatigue physique -fatigue psychologique -problèmes de santé -perte de mémoire -diminution de l'attention -affaiblissement du système immunitaire -risque de maladie cardiaque -interruption de croissance		
6. Quel pourcentage de français souffrent d'insomnie ? a-5% b-15% c-20%	c : 20%		
7. Quels sont les différents rôles du sommeil ? INDICE : 5	1) amélioration des défenses immunitaires 2) croissance de la maturation cérébrale 3) régularisation de la température 4) sécrétions hormonales 5) développement et préservation des capacités cognitives		