

# Thomas Pesquet et la vie à bord de l'ISS

Sur l'ISS, les astronautes vivent presque comme toi sur la Terre. Ils doivent manger, dormir, faire du sport....

Pour manger, ils choisissent des aliments qui ne prennent pas trop de place, qui ne sont pas trop lourds, qui doivent se conserver longtemps et qui ne font pas trop de miettes !



Les aliments peuvent être frais, mais ils sont souvent lyophilisés ou en conserves . Mais pour des occasions spéciales (anniversaires ou Noël) les astronautes se font des repas d'exception !



Après une longue journée de travail dans l'espace, rien de tel qu'une bonne nuit de repos!

Toutefois, à cause de l'impesanteur, dormir dans l'espace n'est pas toujours facile. Les astronautes glissent dans un sac de couchage qu'ils attachent au mur ou au plafond pour ne pas flotter et se cogner contre les parois de l'ISS.