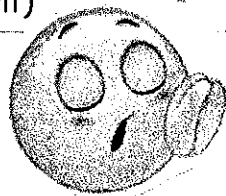


pour bien dormir :

- Connaître la durée de son sommeil et la respecter le mieux possible : prendre le train à l'heure !
- Eviter de lutter contre l'envie de dormir
- Eviter les repas copieux ou l'absence de dîner
- Eviter TV, jeux vidéos tardifs
- Favoriser tout ce qui apporte calme et sérénité, et qui atténue stress et anxiété :
 - bain ou douche (ni trop chaud, ni trop froid)
 - exercices de relaxation
 - lecture (bon rituel d'endormissement)



LE SOMMEIL EST UN BESOIN VITAL



Mieux connaître le déroulement du sommeil,
mieux connaître son propre sommeil,
cela permet de mettre de son côté toutes les
chances de mieux dormir et d'être mieux
éveillé
et équilibré le jour !



Nous passons un tiers de notre vie à dormir !

A 60 ans, on a dormi 20 ans dont 5 ans de rêve !



Couche-tôt ou couche-tard, lève-tôt ou lève-tard,

petits ou grands dormeurs, nous sommes tous différents

devant le sommeil...

A chacun de connaître ses propres besoins en sommeil

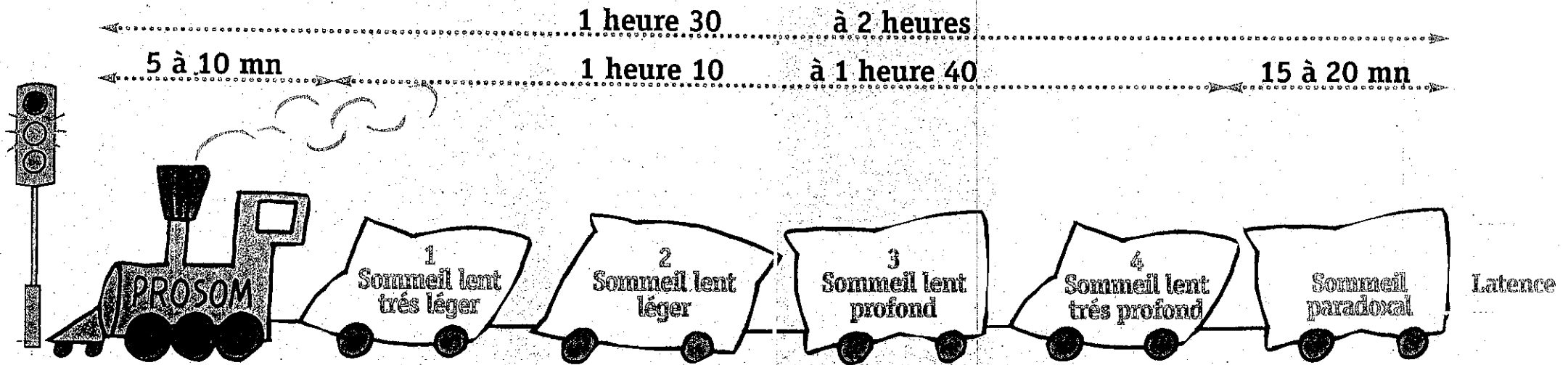
(qui varient d'ailleurs avec l'âge) !



Pourquoi dormir ?

- Pour récupérer des fatigues de la journée
- Pour grandir
- Pour rêver et ainsi favoriser la mémorisation des informations acquises dans la journée

Le petit train du sommeil

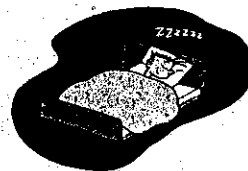


Le corps se repose. L'organisme fabrique les anticorps et l'hormone de croissance

On se couche
On est bien
On prend son
nourriture



On est comme sur
un nuage
On entend
les bruits de la
maison mais on n'a
pas envie de
répondre
On comprend les
conversations



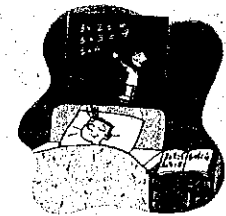
On entend encore
mais on ne
comprend plus

On n'entend
plus rien
On est coupé
du monde



On dort
très profondément

Sommeil des rêves
Le cerveau recharge
ses batteries et
enregistre ce qu'il
a appris dans la
journée



On se
réveille ou
on prend un
nouveau
train

*1 train = 1 cycle de sommeil
1 nuit = 5 ou 6 trains*