

## 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

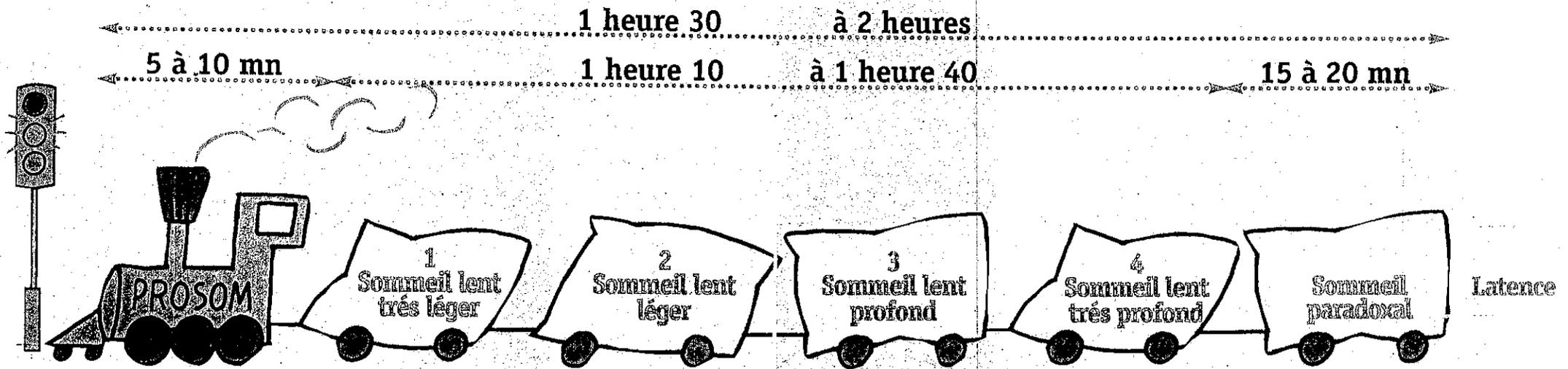
(qui varient d'ailleurs avec l'âge) !



### 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



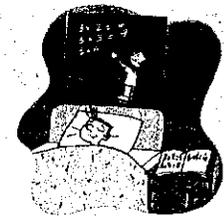
On entend encore  
mais on ne  
comprend plus

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