

# ★ 1-2-3 ★ sommeil

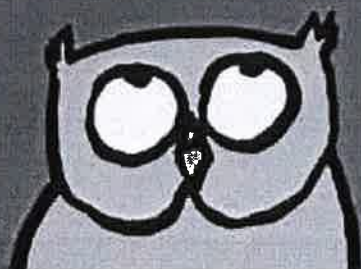
POUR APPRENDRE À BIEN DORMIR

→ Pour être en forme  
chaque jour



→ Pour découvrir ce qui  
se passe pendant ta nuit

→ Pour savoir  
comment  
bien t'endormir



# Petites histoires de sommeil



## Le marchand de sable est passé

*L'as-tu déjà croisé ?*

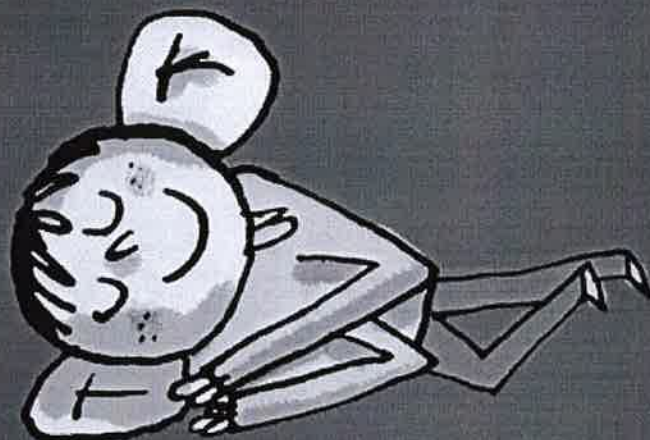
C'est au XVII<sup>e</sup> siècle que l'on a inventé un petit personnage qui faisait tomber son sable sur les yeux des enfants pour les endormir. Si les yeux te piquent, c'est qu'il est l'heure de dormir.



## Je tombe dans les bras de Morphée

*Oh là là, que va-t-il se passer ?*

Dans la mythologie grecque, Morphée est le dieu des rêves, fils d'Hypnos (le sommeil) et de Nyx (la nuit). Il endort les mortels en les caressant d'une feuille de pavot. Ils plongent alors dans un sommeil propice aux rêves. Se sentir lourd en s'endormant est naturel : ton cerveau prépare tes muscles pour la nuit.



## J'ai dormi sur mes deux oreilles

*Voyons... comment faire ?*

Ne cherche plus. En fait, il est impossible de s'allonger réellement sur ses deux oreilles. Toutefois, un environnement apaisé et sécurisé te permet de dormir profondément sans avoir à t'inquiéter.



# Dormir, à quoi ça sert ?

Ton organisme travaille pendant la nuit.

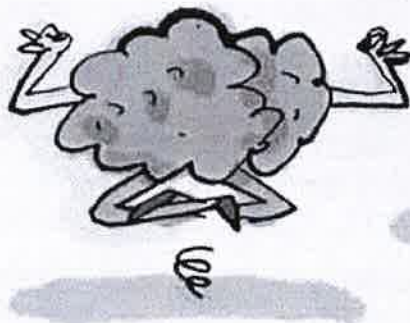
On dort un tiers  
de notre vie. Ce n'est  
pas du temps perdu.



## Mieux mémoriser et mieux apprendre

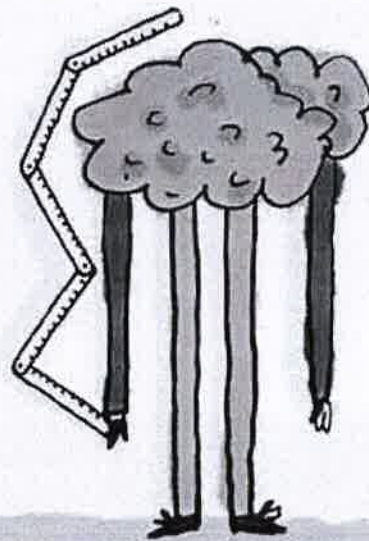
Ton cerveau travaille, trie,  
et enregistre ce qui est important.  
Bien dormir, c'est développer  
une meilleure mémoire  
et une meilleure concentration.

Tu as besoin  
de dormir pour :



## Mieux gérer tes émotions

Ton cerveau trie et retient aussi  
les émotions, ce qui te permet  
de développer ta personnalité  
et d'être moins stressé.



## Bien grandir et mieux bouger !

Ton corps se repose : il produit  
ce qui te permet de grandir  
et tes muscles récupèrent l'énergie  
perdue pendant la journée.

Après une bonne nuit,  
tu te sens en forme et plus  
disponible pour profiter  
de la journée.



## Mieux te défendre

Tu élimines les déchets produits par  
ton corps et ta peau se renouvelle.

Dormir renforce aussi les défenses  
immunitaires : ce qui te permet  
de lutter contre les microbes...

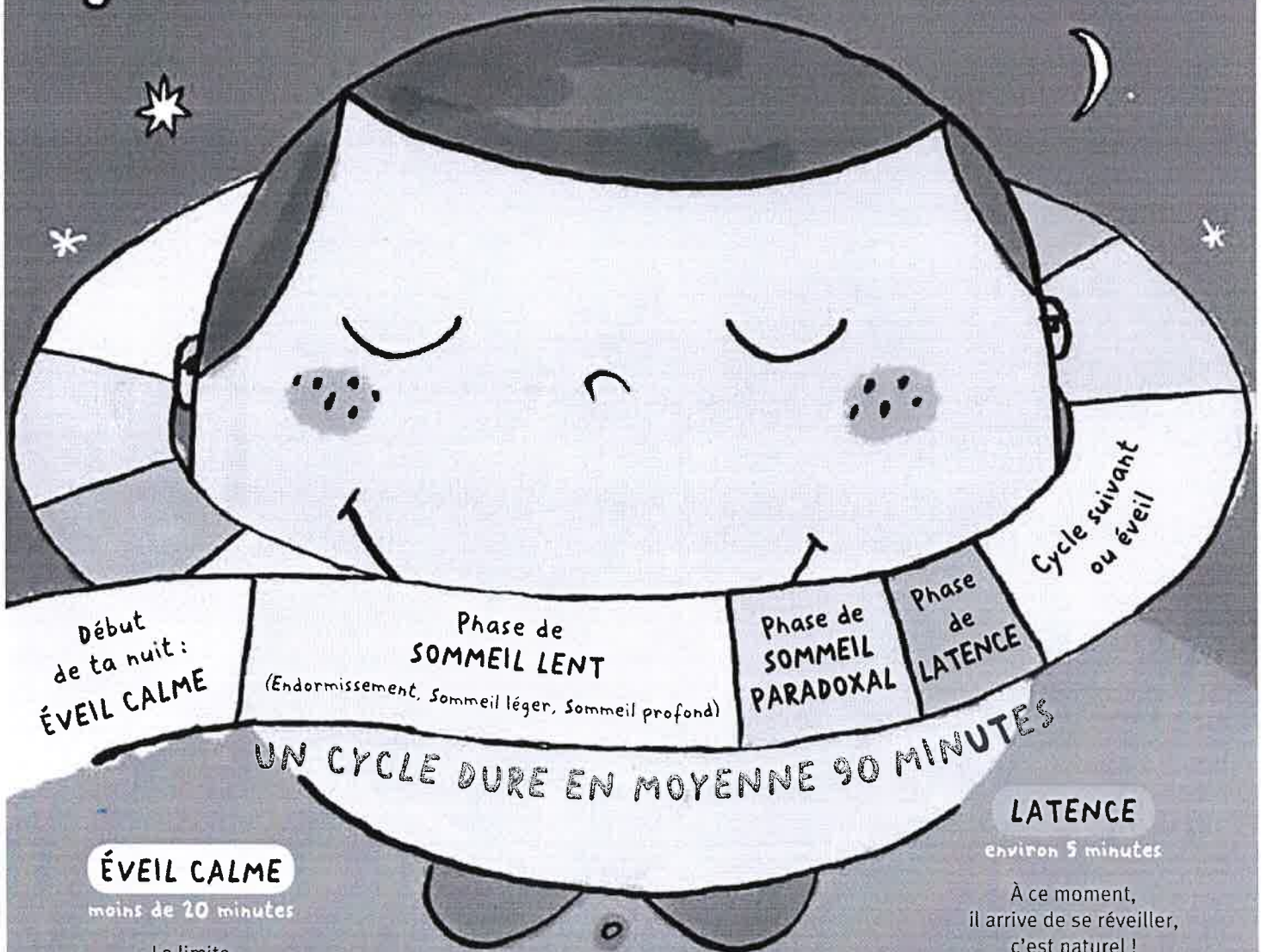


## LE SAVAIS-TU ?

De 6 à 13 ans, il te faut entre  
neuf et onze heures  
de sommeil environ pour être  
en forme.

# Voyage autour du sommeil

Ta nuit se découpe en cycles. On compte 4 à 6 cycles par nuit. Et, les cycles sont divisés en plusieurs phases. Chacune correspond à une forme de sommeil.



## ÉVEIL CALME

moins de 20 minutes

La limite entre l'éveil calme et l'endormissement est minuscule. Souvent, on s'assoupit sans même s'en rendre compte.

## SOMMEIL LENT

60 à 75 minutes

*Endormissement, Sommeil léger, Sommeil profond*

C'est le sommeil le plus important pour bien récupérer. Il dure plus longtemps dans les premiers cycles de ta nuit.

## SOMMEIL PARADOXAL

15 à 20 minutes

*Les rêves...*

Cette phase dure plus longtemps dans les derniers cycles de ta nuit. C'est la période du sommeil où ont lieu la plupart de tes rêves.

## LATENCE

environ 5 minutes

À ce moment, il arrive de se réveiller, c'est naturel ! Si c'est pendant la nuit, on se rendort vite et, souvent, on en garde pas de souvenir le matin.



## LE SAVAIS-TU ?

Pour régulariser tes cycles, essaie de te lever à la même heure.

# Des conseils pour BIEN dormir



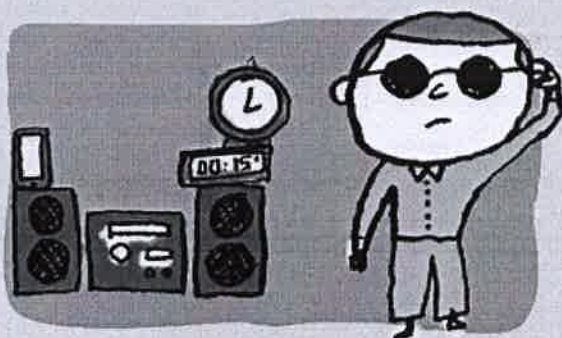
## Calme ou bruit ?

Évite de dormir la fenêtre ouverte, surtout si ta chambre donne sur la rue. Tu peux l'aérer avant de te coucher pour la rafraîchir.



## Mon animal préféré

Ton animal de compagnie peut devenir une cause de réveil pendant la nuit. Aménage-lui un endroit agréable dans une autre pièce pour qu'il puisse se sentir aussi dans son lit.



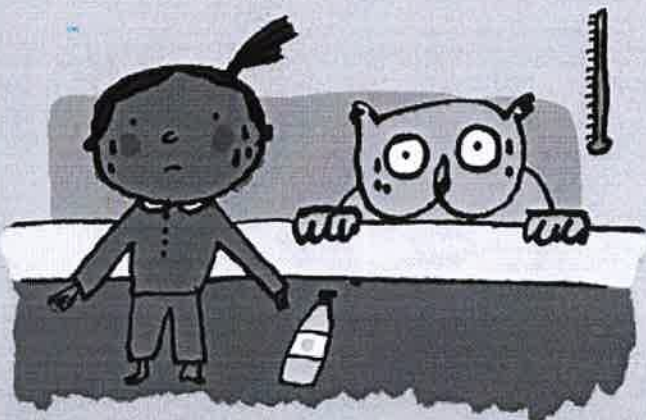
## Avec ou sans lumière ?

On dort mieux dans le noir. Cache les sources de lumière comme l'écran de ton réveil, et ferme bien les rideaux.



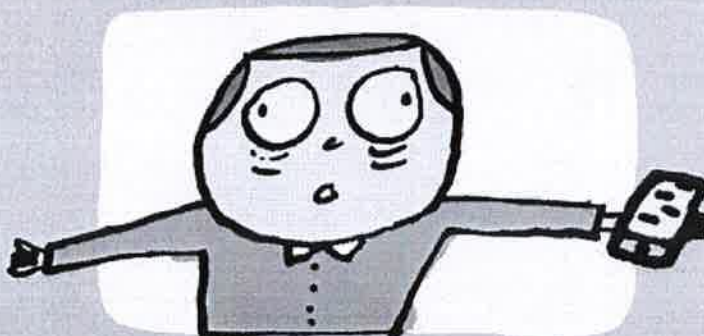
## Mon lit

Un lit agréable permet un sommeil reposant et réparateur. Pour cela, ton lit doit être plus grand que toi et, surtout, confortable.



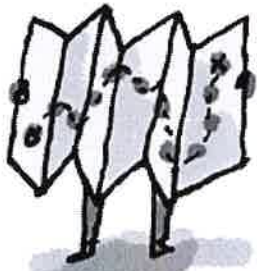
## Chaud ou froid ?

Attention au chauffage, pas plus de 20°C. En été, tu peux climatiser ou ventiler en vérifiant que l'air n'est pas trop sec (tu peux mettre un bol rempli d'eau près de la fenêtre).



## Et mes copains ?

Le soir, je coupe mon téléphone portable. Un message ou un appel reçu pendant la nuit, c'est un réveil assuré.



# Le chemin du sommeil

À chacun son chemin, mais certaines étapes sont obligatoires si tu veux réussir ta nuit.



Trouve ce qui te permet de t'habituer à t'endormir plus facilement pour une bonne nuit.



MON PROGRAMME DÉTENTE :  
musique, lecture, jeux calmes...



## 3H avant le coucher

On se calme. On arrête les sports intenses, les sodas, et tout ce qui réveille.

## 1H30 avant le coucher

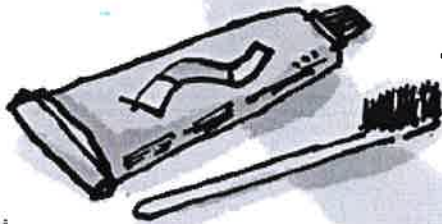
À table : menu léger.



TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO :  
extinction des feux !



DANS LA SALLE DE BAIN :  
brossage des dents  
et passage aux toilettes.



Et, pendant ce temps, on aère sa chambre.



TROP DE CHOSES  
DANS LA TÊTE ?  
Note-les dans un cahier  
pour ne plus y penser !



TON RITUEL :  
activité calme, lecture,  
musique douce,  
relaxation, préparer  
tes affaires, câlins.



LE SOMMEIL  
VIENT TOUT SEUL.  
Sinon, pas de panique,  
reprends ton rituel  
et tu t'endormiras.

## LE SAVAIS-TU ?

Si tu te dépenses bien dans la journée, tu dormiras mieux.

# On est cernés!

Les écrans sont partout : ordinateur, tablette, téléphone, télévision.  
On joue, on envoie des SMS... Évite-les en soirée,  
ou, toi aussi, tu finiras complètement cerné(e) !

## Ne te laisse pas avoir !

Quand la lumière extérieure diminue, ton corps reçoit le signal qu'il est temps d'aller te coucher.

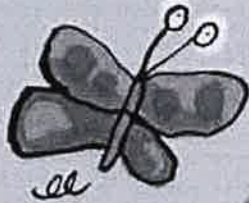
Si tu utilises des écrans, tu fais croire à ton cerveau qu'il fait encore jour, cela risque de décaler le moment auquel tu peux t'endormir.

## Débranche-toi !

- ➔ Attention aux jeux vidéo. Ils t'empêchent de dormir, car ils demandent de la concentration. Ils peuvent être excitants ou frustrants.
- ➔ Pense aussi à éteindre ton téléphone en te couchant, tu risques de rater le moment idéal pour t'endormir et d'être réveillé(e) dans la nuit.

# J'ai fait un rêve

Le plus grand nombre de rêves a lieu pendant le sommeil paradoxal, quand ton corps est dans un état très particulier du sommeil.



## Un drôle d'état

Certaines parties du cerveau semblent fonctionner comme quand tu es réveillé(e). Tu respires un peu plus vite et les battements de ton cœur s'accroissent doucement. À certains moments, on peut voir tes yeux bouger sous tes paupières. Et pourtant, tu dors profondément.

Pour que tu ne te blesses pas, ton corps va empêcher tes muscles de bouger.



**En une minute, j'ai rêvé d'une journée, la minute d'après, j'avais tout oublié !**

Parfois, on a l'impression que nos rêves ont duré très longtemps, alors que chaque épisode a duré quelques minutes tout au plus.

Au réveil, on oublie rapidement ses rêves. Souvent, on ne sait même pas que l'on a rêvé. C'est naturel, le cerveau fait en sorte de les oublier.

## Cauchemar ? Même pas peur !

Les cauchemars sont des rêves angoissants à l'origine d'un réveil. Pas d'inquiétude, ils vont s'effacer très vite eux aussi.

Si tu en as régulièrement ou si l'angoisse dure au réveil, quelque chose te tracasse peut-être. N'hésite pas à en parler à tes parents.



## Pourquoi on rêve ?

Dans l'antiquité, on pensait découvrir l'avenir dans nos rêves. Aujourd'hui, certains pensent qu'on rêve pour exprimer des sentiments particuliers.

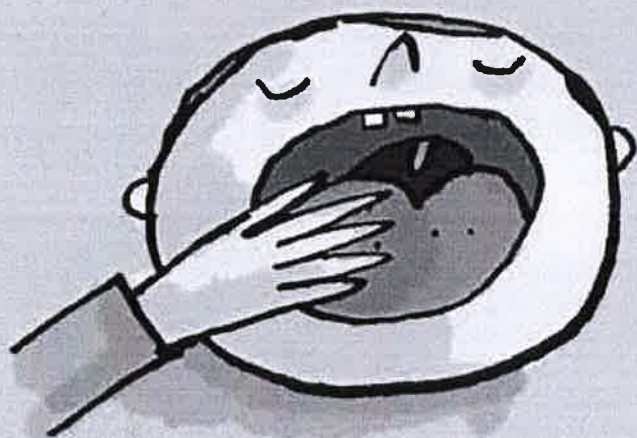
Pour les scientifiques, rêver permettrait de travailler ta mémoire et ta créativité. Cela te préparerait aussi à mieux réagir aux événements de la journée.



# Suis Les indices !



Écoute ton corps,  
il donne quelques indices pour savoir  
quand il faut te coucher.



Quand on est fatigué,  
il est fréquent  
de se mettre à bâiller.

Mais les causes de ce phénomène restent  
bien mystérieuses.

En fin de journée, tu ne tiens pas en place et  
tu es moins patient(e) ? Peut-être un autre  
indice pour comprendre que tu es fatigué(e).



Fatigué, Le corps  
fonctionne au ralenti.

Il se prépare pour dormir. Ta température  
diminue, tes paupières sont lourdes.

Tes yeux travaillent moins bien  
et se dessèchent un peu. Ce qui explique  
que tu ressentes une sensation désagréable  
de picotement.



Réflexe zéro

Ton cerveau aussi se prépare  
pour dormir. Quand on est fatigué,  
on a moins de réflexes, de motivation  
et de concentration.

## Ma conclusion

Si tu ressens un ou plusieurs  
de ces signes,  
cela ne fait aucun doute :  
tu es fatigué(e).  
Il est temps de te préparer  
pour une nuit  
aux pays des rêves.

