

Le sommeil

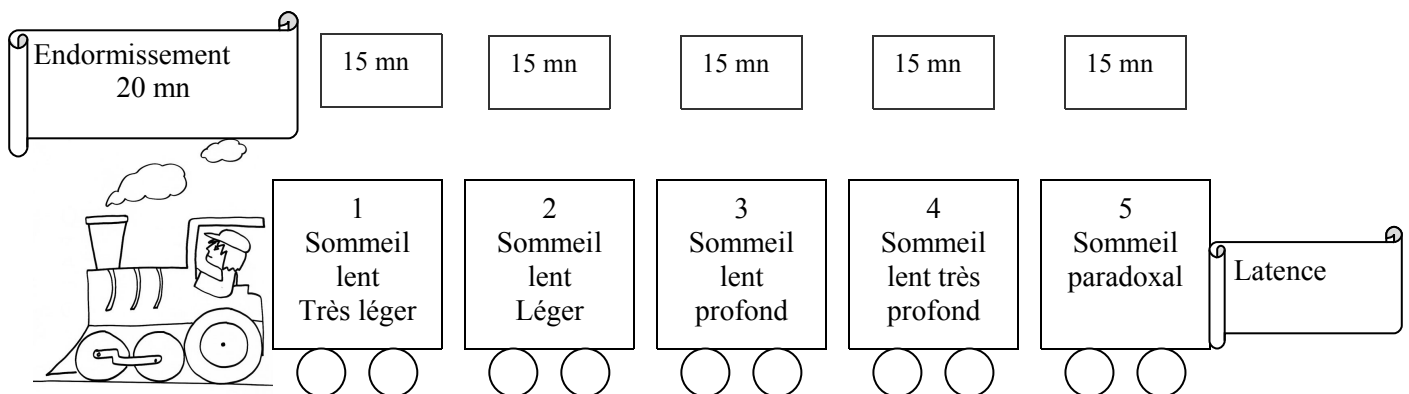
*Le sommeil occupe environ un tiers de ta vie : le sommeil n'est pas du temps perdu !
Il se passe beaucoup de choses pendant que tu dors :*

- *Tu grandis,*
- *Tes ongles, tes cheveux poussent plus vite,*
- *Ton corps se repose.*

La nuit porte conseil : tu trouves parfois la réponse à des questions durant ton sommeil. Si on t'empêchait de dormir, tu ne pourrais pas vivre.

Voyage dans le train du sommeil

Une période de sommeil (nuit ou jour) est composée d'un ou plusieurs trains. Chaque train est formé d'une locomotive et de cinq wagons.



Le besoin de dormir se présente à heure fixe :

- L'endormissement

- Tu bailles.
- Ton regard est flou.
- Tes muscles et ton attention se relâchent.
- Tu recherches une position confortable.

Prends vite le « train du sommeil » sinon tu devras attendre environ 1h30 le passage du prochain train.

- Le sommeil lent

Tu vas dormir de plus en plus profondément du wagon 1 au wagon 4. Tu es calme, ta respiration est régulière.

Wagon 1 : tu dors d'une oreille, tu entends et tu peux répondre.

Wagon 2 : tu entends encore mais tu ne comprends plus.

Wagon 3 : tu n'entends plus rien du tout.

Wagon 4 : tu n'entendrais même pas un orage éclater.

- Le sommeil paradoxal (rapide avec rêves)

On dit qu'il est paradoxal car tu sembles te réveiller (visage et extrémités des doigts mobiles) alors qu'en fait tu es au plus profond de ton sommeil :

→ Ta respiration et ton pouls sont irréguliers.

→ Tes muscles sont relâchés.

→ Ton cerveau travaille, il rêve et il mémorise.

- Latence

Le sommeil paradoxal se termine par un profond soupir : tu te réveilles si tu as assez dormi ou tu prends un nouveau train.

Attention : évite le réveil en wagon 4 et en sommeil paradoxal !

Quels sont « nos besoins » ?

Le temps de sommeil varie en fonction de l'âge et selon chaque individu :

- Nouveau né : 19 heures
- Entre 3 et 5 ans : 12 heures et une sieste
- De 6 à 10 ans : 11 heures
- **De 11 à 15 ans : 10 heures**
- De 16 ans à l'âge adulte : 8 à 9 heures
- Personnes âgées : 7 heures 30

La sieste :

Elle assure une bonne « recharge des batteries » à condition de fermer les yeux (1 wagon de 15 minutes ou 1 train entier d'une heure et demie à deux heures).

Les accidents du voyage

- Cauchemars ou mauvais rêves : dis à tes parents de ne pas te réveiller.
- Terreurs nocturnes : dis à tes parents de ne pas te réveiller.
- Somnambulisme : ne pas éclairer et reconduire le dormeur dans son lit sans le réveiller.

Bien se préparer pour prendre le « train du sommeil »

Respecte ces quelques règles élémentaires :

- La chambre : pas surchauffée (entre 15 et 19°C).
Silencieuse, obscure et aérée chaque jour.
- Le lit : matelas ferme, oreiller plat.

- Le bain : il détend les muscles et prépare à un bon sommeil.
Au contraire la douche du matin te réveillera
- Le dîner : léger mais suffisant et sans boisson excitante.
Les tisanes, le lait, la pomme aident à trouver le sommeil.
- La relaxation : un peu de marche, un peu de lecture, une musique douce...
- La télévision : évite les spectacles violents et émotionnels.
La lumière et le son excitent ton cerveau.

La qualité de ton réveil influence ta journée

- Prends le temps de t'éveiller, la lumière qui entre dans ta chambre t'aidera.
- Prends le temps de t'étirer.

**Le sommeil est individuel dans une même famille, chacun a son rythme propre.
Dormir, c'est vivre aussi.**