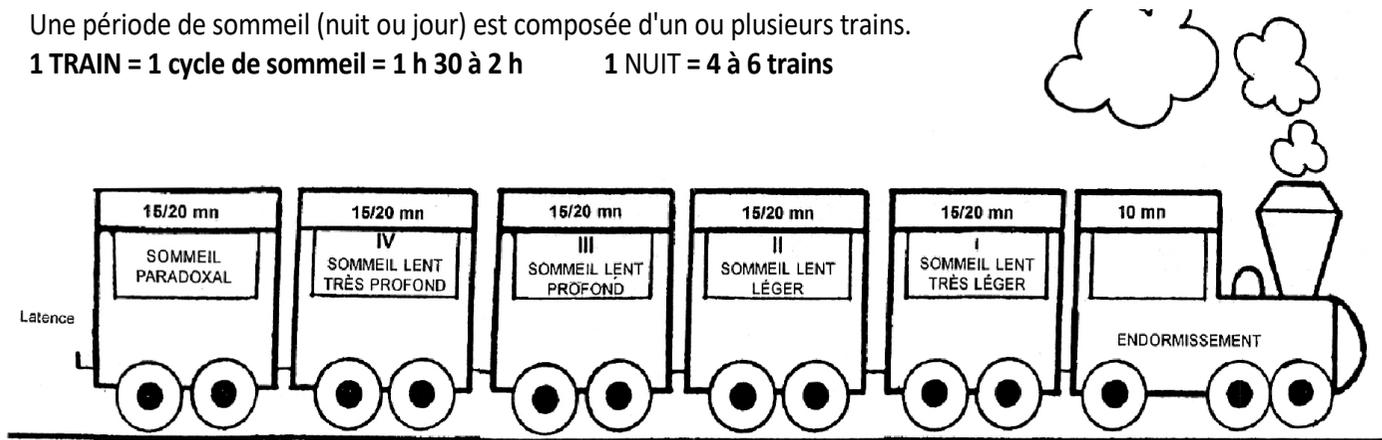


# Le Sommeil

Notre nuit est découpée en tranches de sommeil et peut donc être comparée à un défilé de trains.

Une période de sommeil (nuit ou jour) est composée d'un ou plusieurs trains.

**1 TRAIN = 1 cycle de sommeil = 1 h 30 à 2 h**      **1 NUIT = 4 à 6 trains**



Chaque train est formé d'une locomotive et de cinq wagons représentant les 5 étapes d'un cycle de sommeil.

## L'endormissement :

C'est l'entrée dans le sommeil. Il se caractérise par des signes tels que bâillements, paupières lourdes, relâche des muscles et de l'attention, recherche d'une position confortable. « C'est le moment de prendre le train SOMMEIL sinon il faudra attendre le passage du prochain train. » (environ 1 h 30).

**Le sommeil lent:** réparateur des forces physiques. Le sommeil va devenir de plus en plus profond du wagon 1 au wagon 4.

**Wagon 1:** le dormeur ou la dormeuse entend les bruits, mais il ou elle n'a plus envie de parler ni d'écouter.

**Wagon 2:** le dormeur ou la dormeuse entend les bruits mais il ou elle ne sait plus d'où ils viennent. Un bruit léger peut le-la réveiller.

**Wagon 3:** le dormeur ou la dormeuse n'entend plus rien.

**Wagon 4:** le dormeur ou la dormeuse dort profondément. Il est très difficile de le ou la

réveiller. C'est au cours de cette étape que les somnanbules se lèvent et que les enfants peuvent faire pipi au lit.

## Le sommeil paradoxal

(ou sommeil rapide avec rêves, garantit l'équilibre psychique).

Il est dit paradoxal car le-a dormeur-euse semble se réveiller (visage et extrémités des doigts mobiles) alors qu'il ou elle est au plus profond de son sommeil :

- sa respiration et son pouls sont réguliers,
- ses muscles sont relâchés,
- son cerveau travaille, il rêve ; il mémorise.

A la fin de cette étape, le dormeur se réveille ou prend un autre train.

*A éviter, le réveil en wagon 4 et en sommeil paradoxal.*

## Les incidents du voyage

- **cauchemars, terreurs nocturnes chez l'enfant** (ne pas le réveiller, l'entourer de tendresse).
- **somnambulisme** (ne pas éclairer, reconduire le dormeur dans son lit sans le réveiller).

## Les besoins en sommeil

A gauche: âges; à droite: durée moyenne du sommeil à chaque âge (l'écart sur la moyenne peut être d'environ 2 heures). En blanc: état de veille; en noir: sommeil nocturne; en hachuré: sommeil diurne (siestes).

