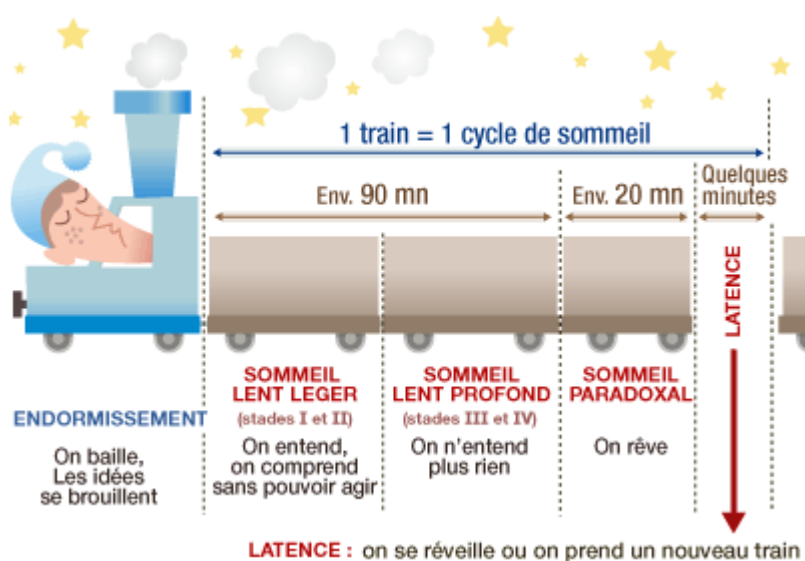


Le train du sommeil



Le train du sommeil représente la succession d'états physiologiques qui se reproduisent cycliquement 4 à 5 fois au cours d'une nuit.

Le sommeil joue un rôle essentiel.

- Tu grandis en dormant.
- Ton corps se répare et se construit.
- Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance : l'hormone de croissance qui t'aide à grandir.
- Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil!
- Pendant le sommeil, tu ranges dans ta mémoire ce que tu as appris tout au long de la journée.
- Le sommeil permet la récupération physique et la récupération nerveuse.

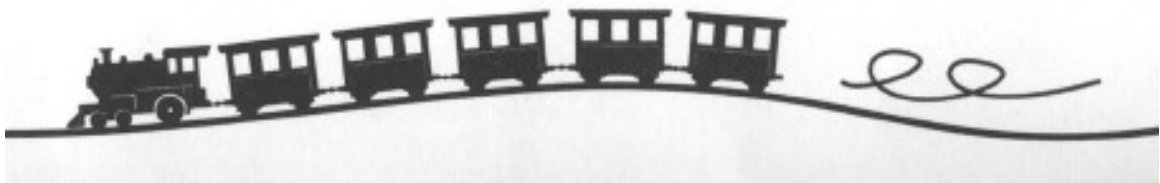


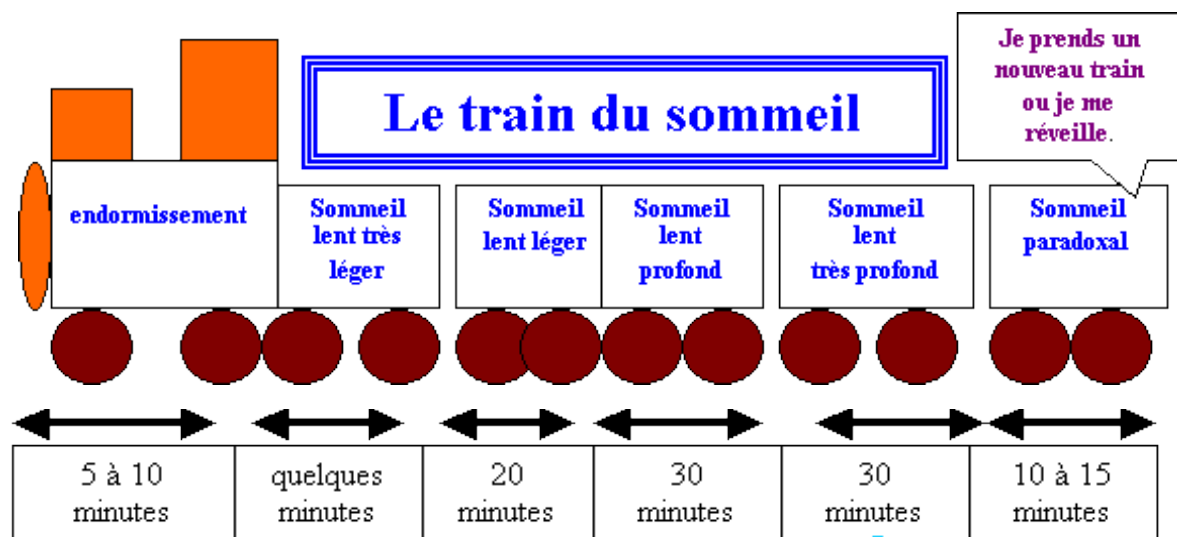
Un sommeil de qualité en quantité suffisante est indispensable.



Dès que le sommeil se fait sentir, il est temps d'aller au lit!
Hop, il est l'heure, le petit train du sommeil va passer!

- les paupières deviennent lourdes
- les yeux me piquent
- ma vue se trouble
- j'ai besoin de m'allonger ou de soutenir ma tête
- je n'arrête pas de bâiller
- je me frotte souvent le nez ou les oreilles
- je traîne les pieds en marchant
- je ne fais plus attention à ce qui se dit ou se fait autour de moi
- la lumière me dérange
- je ne supporte pas qu'on m'embête
- j'ai froid





Je me couche avec mon nounours et je suis bien.

Je suis comme sur un nuage : j'entends et je comprends les bruits autour de moi.

J'entends encore mais je ne comprends plus rien.

Je dors très profondément.

Paradoxal en effet, car je dors mais mon cerveau est en pleine activité. Au cours de cette phase, je rêve et je mémorise ce que j'ai appris pendant la journée.

Conseils : l'enfant doit « habiter » la chambre, c'est à dire y jouer dans la journée. Le sommeil viendra plus facilement si la chambre est bien rangée. Vérifiez que la porte est visible de son lit. Soyez ferme.

Pendant le sommeil profond et très profond : je « recharge mes batteries » et je fabrique une substance (l'hormone de croissance qui me fait grandir) .

Conseil : Tous les soirs à la même heure, appliquer un rituel (ex : se brosser les dents, lire une histoire dans la chambre, puis faire un câlin).

La nuit il se passe des choses étonnantes

Une nuit de sommeil se compose d'une succession de 4 ou 5 cycles qui durent chacun 1 h 30 à 2 h .Chaque cycle doit être comparé à un petit train qui comprend 5 wagons, toujours placés dans le même ordre. Ainsi au cours d'une nuit, 4 ou 5 trains se succèdent.

8 h au lit

Ce qui est à éviter avant de se coucher :

- Le coca, l'Ice Tea, le café...
- Un repas trop tard ou trop copieux
- Trop de sucreries
- Les films d'horreur ou violents à la télé
- Les jeux électroniques : Playstation, Nintendo, Sega...
- Le sport trop tard le soir...
- Les discussions qui fâchent ou qui tracassent
- Les bagarres avec les frères et soeurs



Une chambre calme, pas trop chauffée, sans relents de tabac favorise aussi une bonne nuit.



De quoi as-tu besoin pour le coucher ?

Comment te prépares-tu à passer une bonne nuit? Qu'emportes-tu avec toi?



Temps de sommeil par jour chez différents animaux

| | |
|------------------|-------|
| Opossum | 18 h |
| Rat | 13 h |
| Chat | 13 h |
| Singe-Rhésus | 12 h |
| Manchot empereur | 10 h |
| Canard | 10 h |
| Lapin | 9 h |
| Cochon | 8 h |
| Homme | 7 h |
| Pinson | 7 h |
| Dauphin | 7 h |
| Girafe | 4,5 h |
| Vache | 4 h |
| Elephant | 4 h |
| Hirondelle | 3,5 h |
| Ane | 3 h |

Pendant que certains (hirondelles, poules, poissons, vaches, chevaux, abeilles, etc.) dorment jusqu'au matin, d'autres, comme les chouettes, les grillons, les renards ou les grenouilles, sont des veilleurs de nuit.

Es-tu hibou ou coq ?

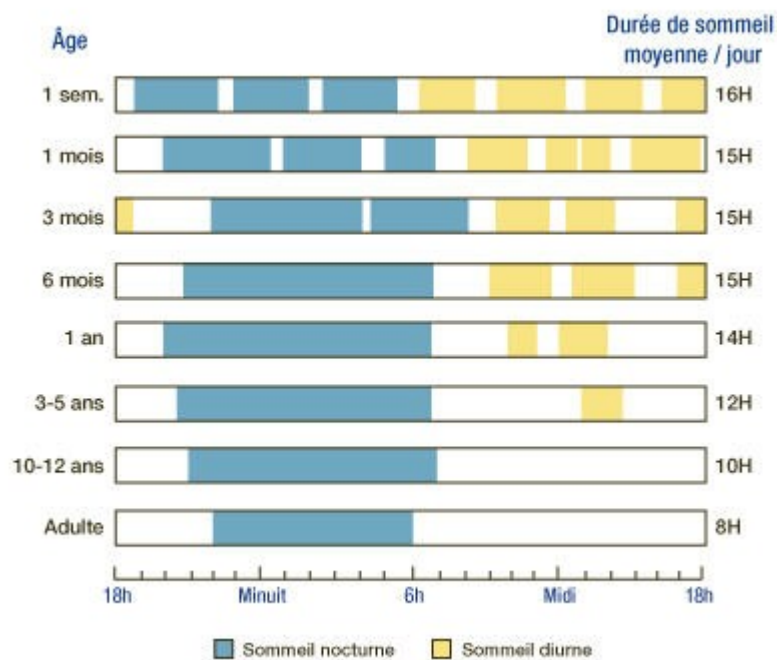
Tu aimes te coucher tard, mais en semaine tu as du mal à te lever le matin ; le week-end tu vas te lever plus tard. Tu es hibou !

Tu aimes te coucher tôt et te lever tôt. Tu es coq !



Le sommeil au cours de la vie

Durée et répartition du sommeil en fonction de l'âge



Source: [Zoomsanté/Aventis](#)



LA DUREE DU SOMMEIL

A la naissance, l'enfant dort environ 17 heures par jour.

15 à 16 heures vers un an.

Environ 12 heures par jour entre 3 et 5 ans.

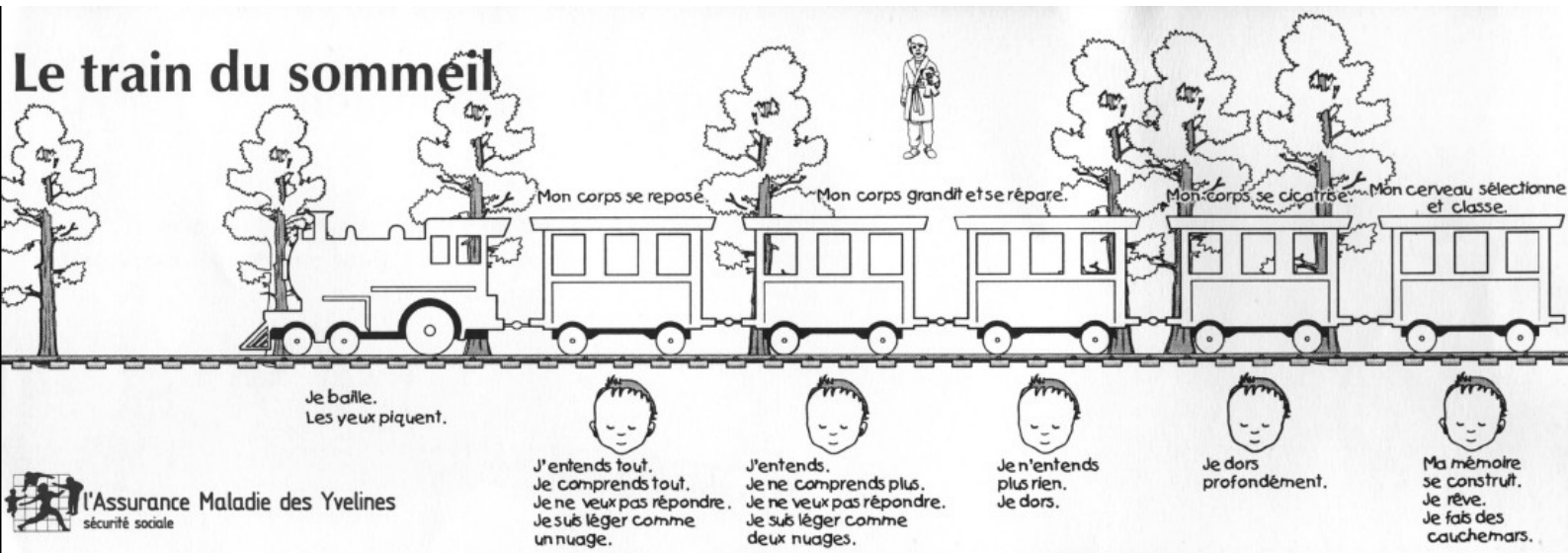
11 à 13 heures entre 6 et 9 ans.

A 60 ans, un homme a passé près de **5 ans** de son existence à rêver et **20 ans** à dormir.



Colorie le train du sommeil.

Chaque train a 5 wagons.
Une nuit a 4 ou 5 trains.



Se coucher tôt et dormir une bonne nuit signifie une bonne journée pour le lendemain !



**Longues veillées...
...journées gâchées**



Le coucher tardif gâche les journées d'école.

Ces images racontent deux histoires différentes. Découpe les vignettes, classe les et ordonne-les. Explique pourquoi, dans chacune de ces histoires, les enfants n'ont pas le même comportement en classe.

