

# LE TRAIN DU SOMMEIL



Je prends un nouveau train ou je me réveille

## Endormissement

On baille, les yeux piquent, nos idées se brouillent...



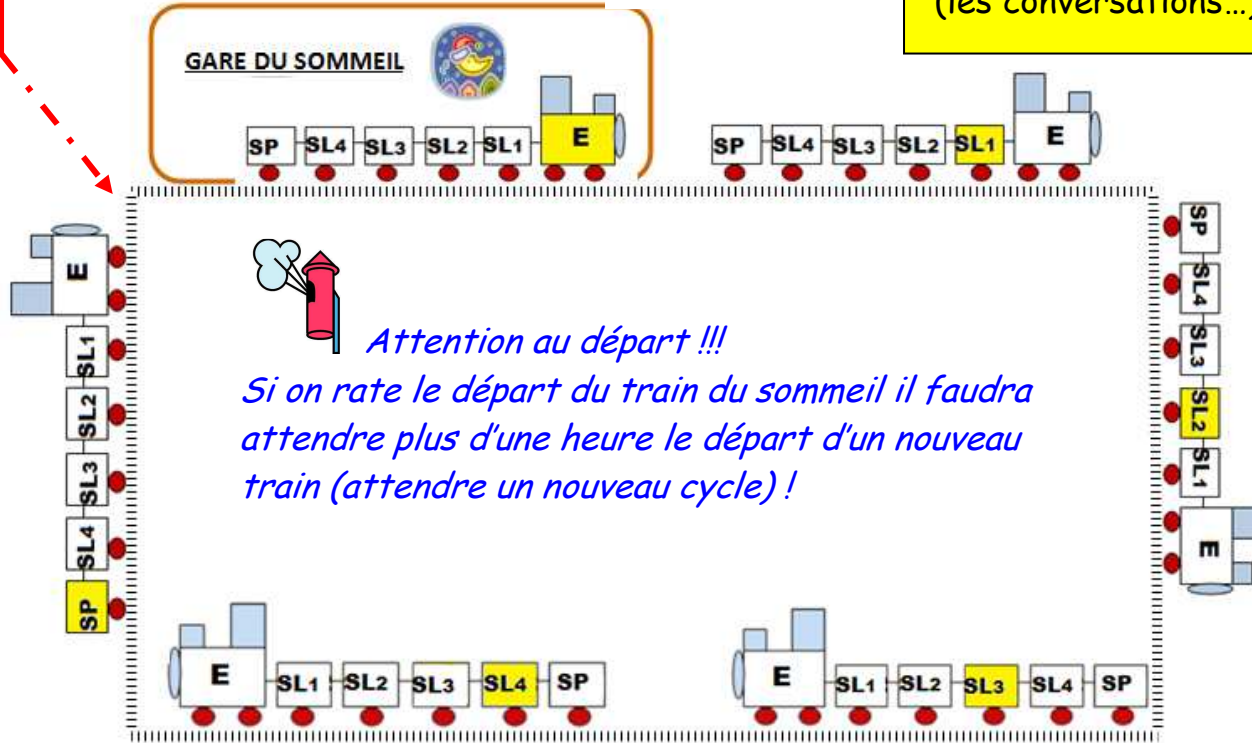
## Sommeil Lent très léger

On n'a pas vraiment l'impression de dormir, on somnole. On entend et on comprend les bruits autour de nous (les conversations...)

## Sommeil Paradoxal ou rapide

Nos yeux bougent sous les paupières. On rêve beaucoup. C'est là que notre cerveau se détend : il met en mémoire ce qu'on a appris, il refait le plein d'énergie et on récupère nerveusement (régulation du stress)

### GARE DU SOMMEIL



Attention au départ !!!

*Si on rate le départ du train du sommeil il faudra attendre plus d'une heure le départ d'un nouveau train (attendre un nouveau cycle) !*

## Sommeil Lent léger

On entend encore les bruits mais on ne comprend plus rien. Quand le sommeil est léger, on peut être réveillé facilement.

## Sommeil Lent profond et très profond

On n'entend plus rien et on bouge moins. C'est pendant ce temps que le corps se détend et refait le plein d'énergie. C'est aussi à ce moment que sont produits en grande quantité les hormones et les globules blancs. Pendant le sommeil lourd profond, le réveil est difficile : on se réveille de mauvaise humeur et désorienté.

