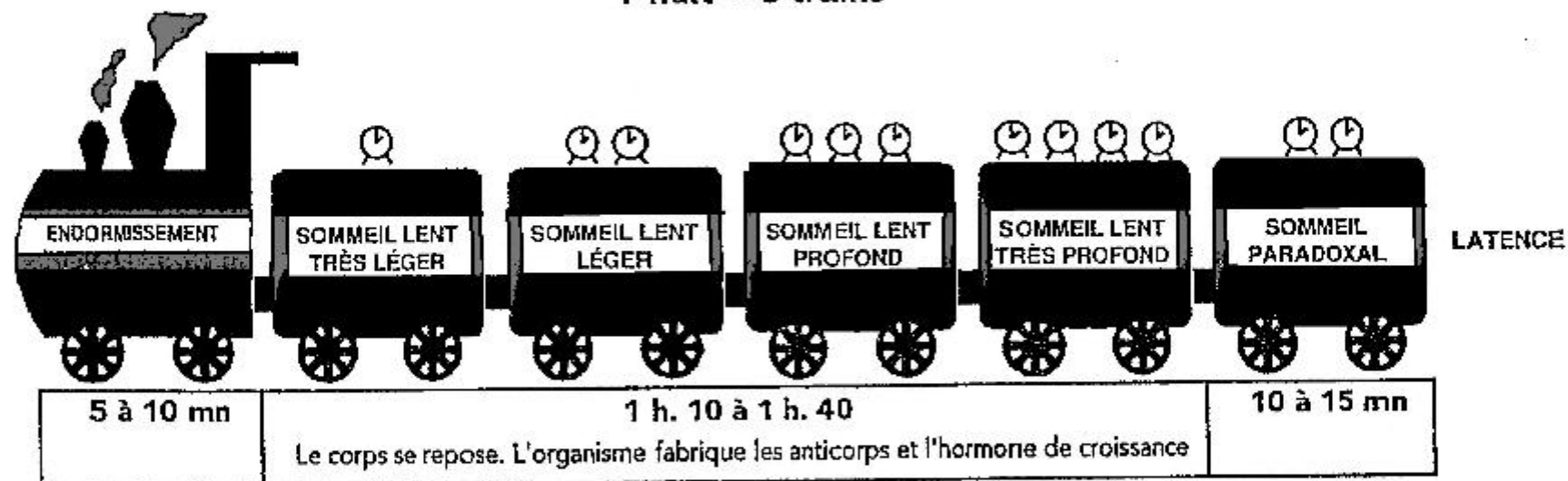


Le petit train du sommeil

1 train = 1 cycle de sommeil (1 h.30 à 2 h.)

1 nuit = 6 trains



*On se couche.
On est bien.
On prend son
nourours.*

*On est comme
sur un nuage.
On entend les
bruits de la
maison mais on
n'a pas envie
de répondre.
On comprend
les conversations.*

*On entend
encore mais on
ne comprend
plus.*

*On n'entend
plus rien.*

*On dort très
profondément.*

*Sommeil des
rêves.
Le cervau
recharge ses
batteries et
enregistre ce
qu'il a appris
dans la journée.*

*On se réveille
ou on prend
un nouveau
train*