

# La locomotive du sommeil

Chaque nuit, ton cerveau conduit ta locomotive du sommeil : un vrai voyage qui recharge ton corps, ton cœur et ta tête.


**6. Les feux de signalisation : Tes ressentis**

- 🔴 Si tu es souvent fatigué, distrait, de mauvaise humeur ... ta locomotive manque de carburant !
- 🟢 Si tu es concentré, calme et motivé ... ton train roule à la bonne vitesse !

**5. Le signal de départ**

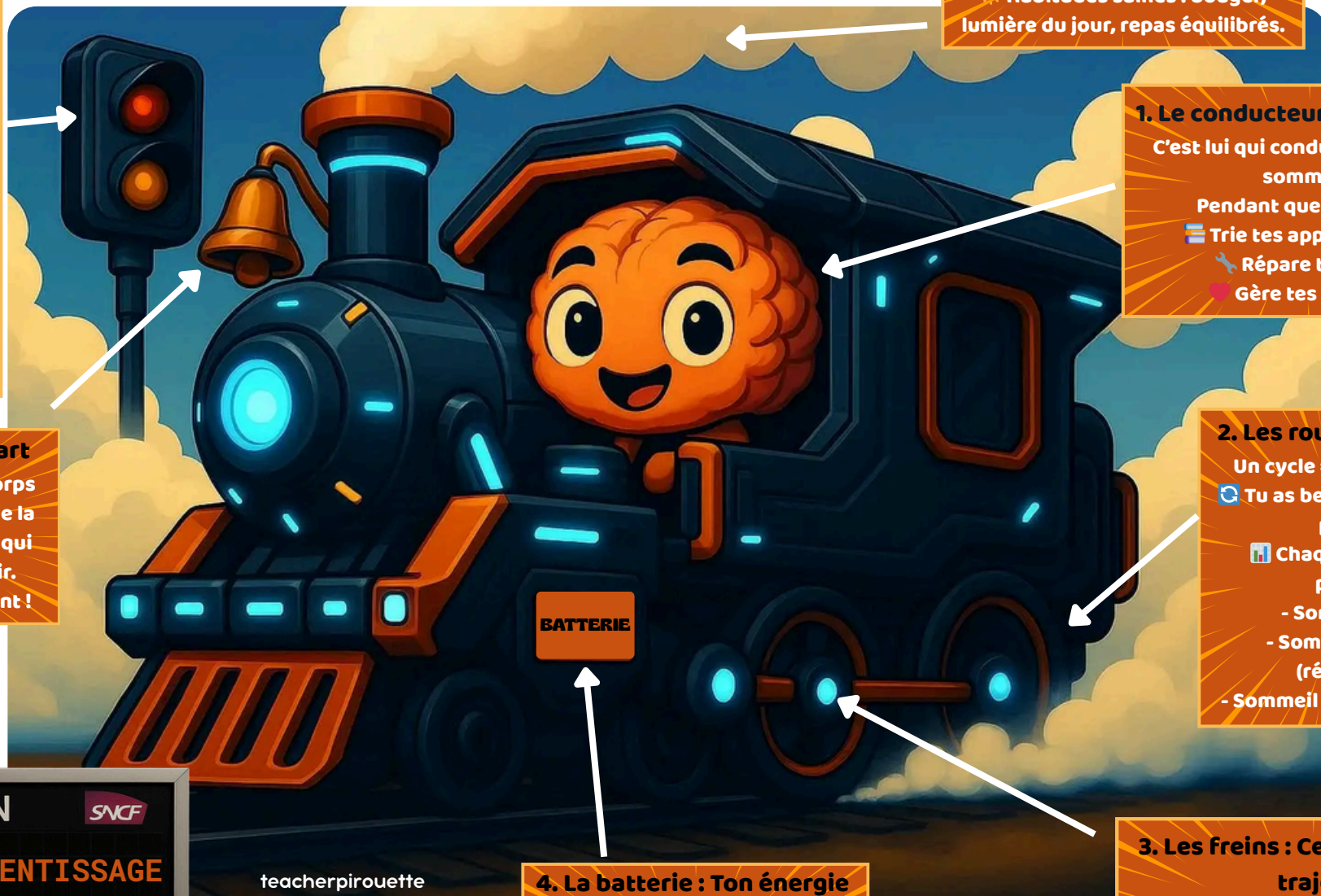
Elle sonne quand ton corps commence à produire de la mélatonine, l'hormone qui donne envie de dormir.

⚠️ Les écrans la bloquent !

**DESTINATION** 

**ÉNERGIE, APPRENTISSAGE ET BONNE HUMEUR !**

Dormir, c'est recharger ton moteur pour apprendre, grandir et vivre à fond la journée.



**7. La vapeur : Ton carburant**

- 🌙 Routine calme : lire, respirer, éteindre les écrans.
- 🕒 Horaires réguliers : même heure de coucher/lever.
- ☀️ Habitudes saines : bouger, lumière du jour, repas équilibrés.

**1. Le conducteur : Ton cerveau**

C'est lui qui conduit pendant ton sommeil !

Pendant que tu dors, il :

- 📄 Trie tes apprentissages
- 🔧 Répare ton corps
- 💖 Gère tes émotions

**2. Les roues : Les cycles**

Un cycle = 90 min environ

🕒 Tu as besoin de 5-6 cycles par nuit

📊 Chaque cycle a des phases :

- Sommeil léger
- Sommeil profond (réparation)
- Sommeil paradoxal (rêves)

**4. La batterie : Ton énergie**

⚡ 8-10h de sommeil = batterie à 100%

😴 Signes de batterie vide :

- Fatigue constante
- Mauvaise humeur
- Difficultés à te concentrer

**3. Les freins : Ce qui bloque le trajet**

- 📺 Les écrans retardent le départ du sommeil.
- 🕒 Les horaires irréguliers dérèglent ton rythme naturel.

🚫 Le stress empêche le train de partir.

# La locomotive du sommeil

Chaque nuit, ton cerveau conduit ta locomotive du sommeil : un vrai voyage qui recharge ton corps, ton cœur et ta tête.

## 6. Les feux de signalisation : Tes ressentis

🔴 Si tu es souvent fatigué, distrait, de mauvaise humeur ... ta locomotive manque de carburant !

🟢 Si tu es concentré, calme et motivé ... ton train roule à la bonne vitesse !

## 5. Le signal de départ

Elle sonne quand ton corps commence à produire de la mélatonine, l'hormone qui donne envie de dormir.

⚠️ Les écrans la bloquent !

## DESTINATION



## ÉNERGIE, APPRENTISSAGE ET BONNE HUMEUR !

Dormir, c'est recharger ton moteur pour apprendre, grandir et vivre à fond la journée.

## 7. La vapeur : Ton carburant

🌙 Routine calme : lire, respirer, éteindre les écrans.

🕒 Horaires réguliers : même heure de coucher/lever.

☀️ Habitudes saines : bouger, lumière du jour, repas équilibrés.

## 1. Le conducteur : Ton cerveau

C'est lui qui conduit pendant ton sommeil !

Pendant que tu dors, il :

📋 Trie tes apprentissages

🔧 Répare ton corps

💖 Gère tes émotions

## 2. Les roues : Les cycles

Un cycle = 90 min environ

🕒 Tu as besoin de 5-6 cycles par nuit

📊 Chaque cycle a des phases :

- Sommeil léger

- Sommeil profond (réparation)

- Sommeil paradoxal (rêves)

## 3. Les freins : Ce qui bloque le trajet

📱 Les écrans retardent le départ du sommeil.

🕒 Les horaires irréguliers dérèglent ton rythme naturel.



Le stress empêche le train de partir.

## 4. La batterie : Ton énergie

⚡ 8-10h de sommeil = batterie à 100%

😴 Signes de batterie vide :

- Fatigue constante

- Mauvaise humeur

- Difficultés à te concentrer





# Tes Défis sommeil

**Choisis un ou plusieurs défis et deviens un champion du sommeil !**



## Coucher régulier

facile

Me coucher à la  
même heure  
pendant 7 jours

## Détox écrans

moyen

Pas d'écran 1h  
avant le coucher  
pendant 5 jours

## Routine sommeil

facile

Créer et suivre une  
routine de 15 min  
avant de dormir

## Champion

difficile

8h de sommeil  
minimum pendant  
7 jours d'affilée



## Comment suivre tes défis ?



Prends un cahier ou utilise ton téléphone .



Coche chaque jour où tu réussis ton défi .



Célèbre tes victoires, même petites !



Si tu rates un jour, ce n'est pas grave : recommence le  
lendemain.





# Quiz sommeil

## Teste tes connaissances !



**Combien d'heures de sommeil as-tu besoin chaque nuit ?**

**5-6h**

**7-8h**

**8-10h**

**+ de 10h**



**Que fait ton cerveau pendant que tu dors ?**

**Rien, il se repose.**

**Il consolide tes apprentissages et régénère ton corps.**

**Il s'éteint comme un ordinateur.**

**Il regarde des séries en streaming !**



**Les écrans avant de dormir, c'est... ?**

**Une bonne idée pour se détendre.**

**Parfait pour s'endormir vite.**

**Mauvais car ils retardent le sommeil.**

**Sans effet sur le sommeil.**



**Un cycle de sommeil dure environ... ?**

**30 min**

**90 min**

**3h**

**Toute la nuit**

