

# 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.

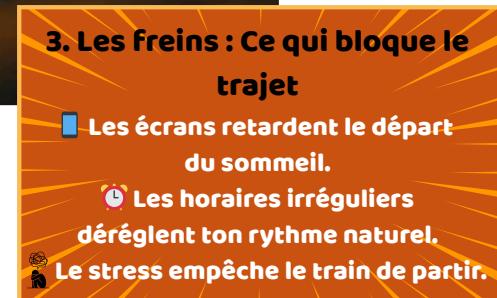
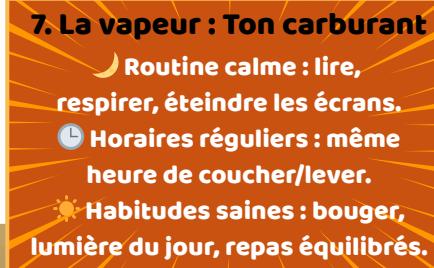


DESTINATION

ÉNERGIE, APPRENTISSAGE  
ET BONNE HUMEUR !

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

teacherpirouette



# 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.



## 4. La batterie : Ton énergie

- 8-10h de sommeil = batterie à 100%
- Signes de batterie vide :
  - Fatigue constante
  - Mauvaise humeur
  - Difficultés à te concentrer

## 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 !

- 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 dérangent ton rythme naturel.
- Le stress empêche le train de partir.

# 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**

