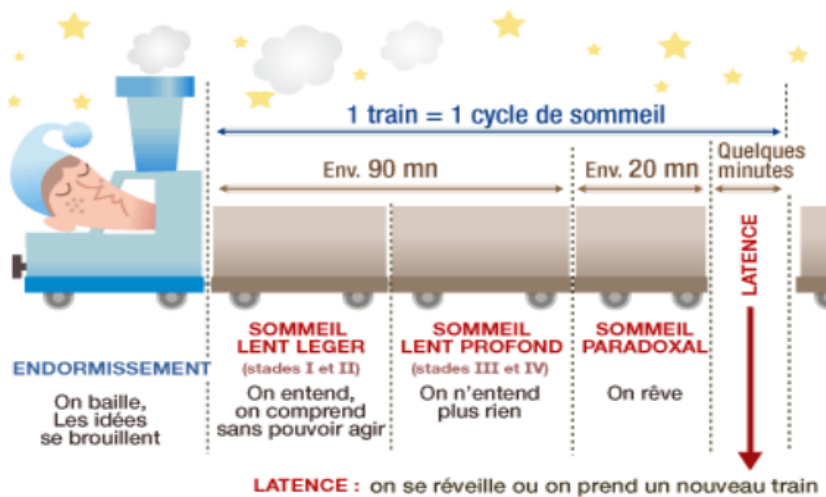


Comment se déroule le sommeil ?

Le sommeil se découpe en **plusieurs « trains du sommeil »**. Chaque train du sommeil dure **environ 2 heures**. Il y a **5 étapes** dans le train du sommeil :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4), le temps du rêve,
- 5), pendant lequel on prend un nouveau train du sommeil ou on se réveille si c'est l'heure de se lever.



Comment se déroule le sommeil ?

Le sommeil se découpe en **plusieurs « trains du sommeil »**. Chaque train du sommeil dure **environ 2 heures**. Il y a **5 étapes** dans le train du sommeil :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4), le temps du rêve,
- 5), pendant lequel on prend un nouveau train du sommeil ou on se réveille si c'est l'heure de se lever.