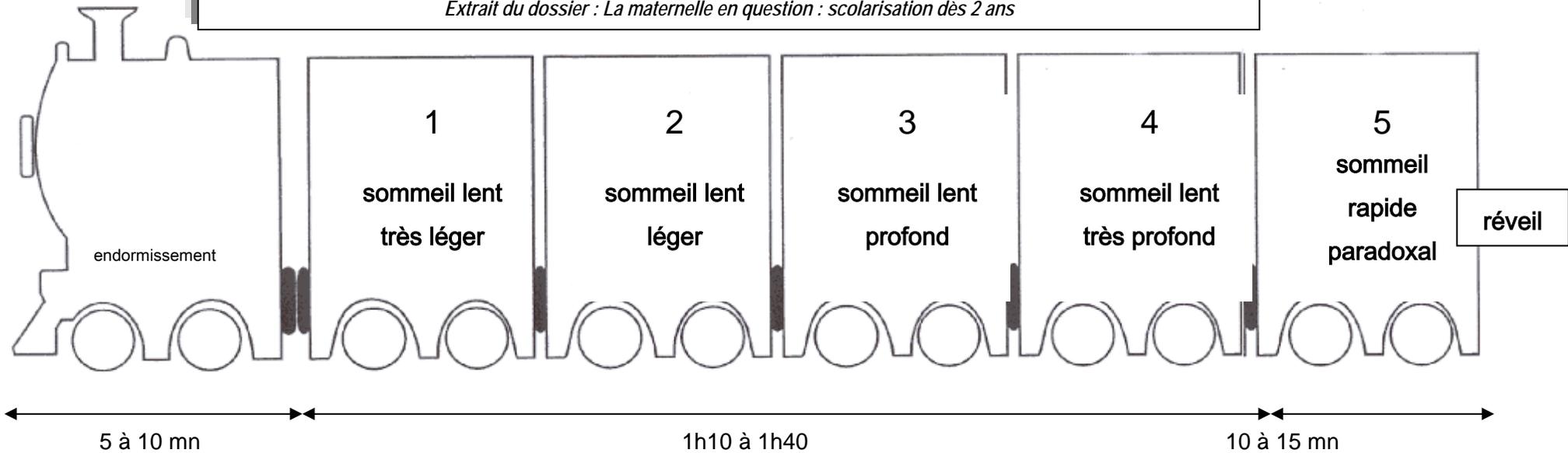


Le rythme de sommeil chez l'enfant
 Extrait du dossier : La maternelle en question : scolarisation dès 2 ans



<ul style="list-style-type: none"> ▪ on se couche ▪ on est bien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ on est dans la somnolence, ▪ on reste en contact avec la réalité. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ on perçoit les bruits, mais on perd la notion du monde extérieur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ on perd le contrôle avec la réalité. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ on coupe avec le monde extérieur, ▪ on sécrète l'hormone de croissance, ▪ on récupère physiquement. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ on rêve, on récupère de la fatigue nerveuse, ▪ on mémorise des acquis de la journée passée. <p><i>☞ (le réveil à ce stade est très pénible)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ On se réveille ou on prend un nouveau train.
---	--	---	--	---	--	--

**Train = 1 cycle de sommeil (durée 1h30 à 2h) -
 Nuit d'un enfant = 5 à 6 trains**

Josiane HAMY et Thérèse ROCHER - DEC 44 - Janvier 200