

Offert par



un magazine  Bayard Jeunesse

LE PETIT TRAIN DU SOMMEIL

Tu as les yeux qui piquent ?
Tu es fatigué, grognon ou énervé ?
C'est l'heure d'aller te coucher.
Monte à bord du petit train du sommeil
pour découvrir ce qu'il se passe
quand tu dors. Allez, au dodo !



Tchou Tchou... Le petit train du sommeil est en route! Chut, le voyage a commencé, te voilà endormi...



Tu respires doucement, ton coeur bat plus lentement. Ton corps devient tout mou car tes muscles se reposent.



Ton cerveau travaille! Il fabrique un produit spécial qui t'aide à bien grandir. Il classe, trie, enregistre tout ce que tu as appris dans la journée. Dormir t'aide à apprendre et à te concentrer.

Ton cerveau fabrique aussi des rêves! Tu peux en faire plusieurs dans la nuit. Te souviens-tu de ton dernier rêve?



Si tu as un petit bobo, dormir t'aide à guérir.



Parfois, un rêve te fait peur: c'est un cauchemar. Heureusement, tu te réveilles.



Après une bonne nuit, tu es en pleine forme. Tu es prêt à apprendre de nouvelles choses, à faire du sport et à t'amuser.



Te voilà réveillé, tu peux descendre du petit train et commencer ta journée!



Les petites infos rien que pour toi



La lumière des écrans empêche ton cerveau de se reposer. C'est pour ça qu'il faut arrêter de regarder les écrans plus d'une heure avant de se coucher.



Pour bien s'endormir, il faut être au calme. Tu peux lire ou écouter une histoire et fermer les yeux.



Tu as besoin d'au moins 10 heures de sommeil pour être en bonne santé. Tout le monde a besoin de dormir, même les animaux. Le lion dort 14 heures par jour. Encore plus que toi!