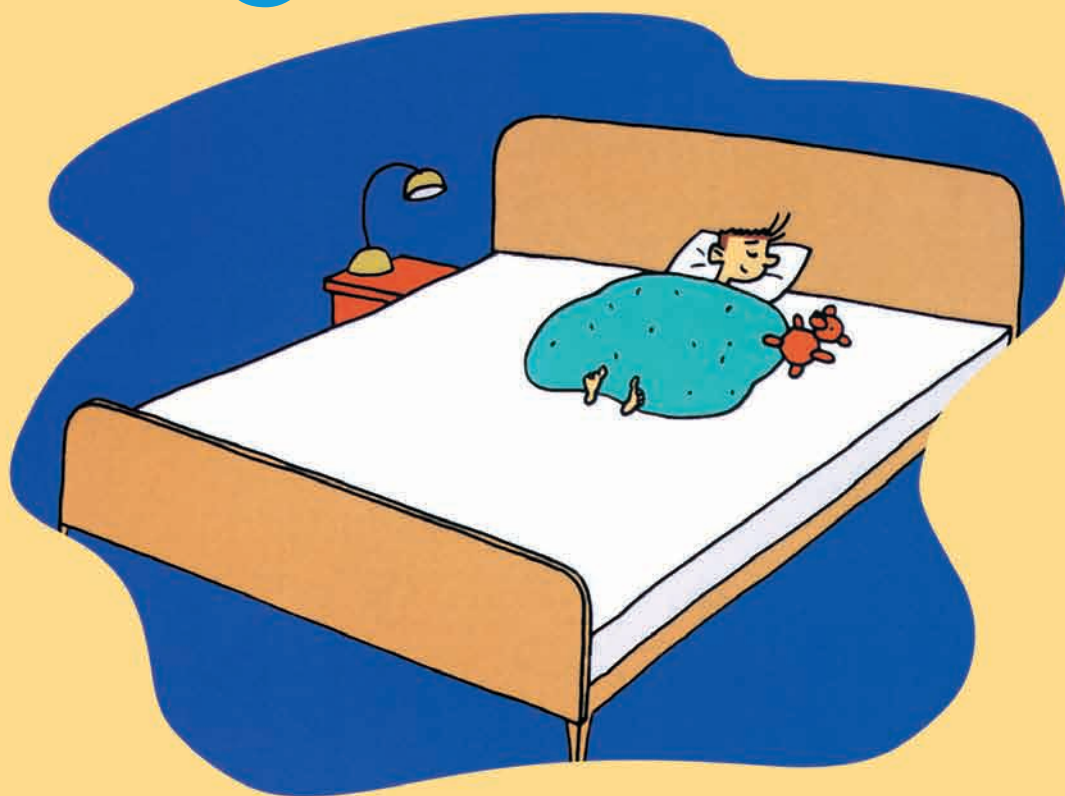


# le sommeil un ami pour grandir...



... et pour  
**mieux**  
**vivre**



### **Le sommeil est une activité importante**

*Il occupe la moitié de la vie des enfants.*

*Il est indispensable pour le bien être,  
les performances et la sécurité.*

*C'est un sujet qui passionne depuis toujours ...*

*Les mystères du sommeil et du rêve ont inspiré,  
au cours de l'Histoire, de nombreux poètes,  
écrivains, musiciens, chanteurs, peintres,  
philosophes et humoristes.*

*Depuis 46 ans, des chercheurs ont exploré et  
découvert une partie des mécanismes et des  
maladies du sommeil ; ils continuent leurs recher-  
ches, pour préciser les fonctions  
du sommeil et du rêve et pour mieux aider ceux  
qui dorment mal.*

### **On le constate très souvent :**

*mieux connaître le déroulement du sommeil,  
mieux connaître son propre sommeil, et tout  
ce qui l'influence, cela permet de mettre de  
son côté toutes les chances de mieux dormir  
et d'être mieux éveillé et équilibré le jour.*

*Vous trouverez dans cette brochure des réponses  
aux questions que vous vous posez.*

### **A vous de jouer ...**