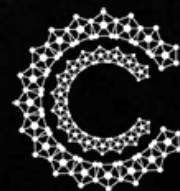


# SOMMEL L'AVENTURE INTERIEURE

EXPO - ATELIER

FICHE DE  
PRÉSENTATION



CAP  
SCIENCES  
Découvrons ensemble

# SOMMEIL L'AVENTURE INTERIEURE



**A l'âge de 60 ans, nous avons passé 20 ans à dormir dont 5 à rêver...**

C'est dire la place du sommeil dans une vie ! Mais qu'est-ce que le sommeil ? Cet atelier invite les participants à découvrir un temps riche en activités de toutes sortes où le rêve occupe une place importante. Ils visitent les dessous de nos nuits pilotées par le cerveau et mesurent l'importance des cycles biologiques. Une découverte ludique et scientifique du sommeil au travers de dispositifs interactifs pour que chacun, petit ou grand sache mieux dormir et... laisser dormir !

 **Tout public scolaire et familial à partir de 7 ans**

## → Objectifs :

- **Comprendre** les différentes phases du sommeil
- **Découvrir** le fonctionnement du cerveau, maître d'œuvre du sommeil et de l'éveil
- **Evaluer** l'incidence de la qualité du sommeil sur la santé



## → Le déroulé :

**Les phases du sommeil** : Les participants vont découvrir l'organisation d'une nuit de sommeil. Comme un train duquel on ne peut monter ou descendre n'importe quand, dans le train du sommeil, chaque wagon correspond à une phase qui a ses propres manifestations

**Les rôles du sommeil** : Quand on entre dans le sommeil, le cerveau change ses priorités mais il est lui-même sous le contrôle de l'environnement et du milieu interne.

**Les rythmes** : Comme les végétaux, nous avons une horloge interne qui bat son propre temps et qui influence le rythme éveil-sommeil. Décaler son rythme par rapport au temps ambiant, c'est aller vers les troubles du sommeil.

**L'exploration du sommeil** : Les spécialistes, dans les centres du sommeil, explorent le sommeil. Au sein de laboratoire ou clinique du sommeil, ils travaillent sur un nombre important de paramètres physiologiques nécessaires pour analyser et mesurer les troubles du sommeil.


**Le bien et mal dormir** : Le sommeil est fragile : le mode de vie, le stress, le travail, la vie familiale, l'environnement, les activités peuvent le perturber. S'installe alors l'insomnie avec ses conséquences : la fatigabilité, l'irritabilité et l'intolérance. Les maladies du sommeil induisent des troubles de la vigilance. Notre sommeil nous appartient. Nous devons le connaître pour le gérer.

**Les rêves** : les participants découvrent les formes successives du rêve, leur fonctionnement et leur importance

**Atelier jeu « le bon somme »** : C'est le moment de se coucher... Les connaissances de chaque participant vont les aider à bien dormir, à construire leur nuit tout au long du jeu sur plateau. En équipe, les participants doivent reconstituer une image, le puzzle de bonne nuit, en répondant correctement aux questions. Quelle équipe arrivera la première à reconstituer une nuit de qualité ?

## → Informations techniques

**Surface** : 40 à 60 m<sup>2</sup> / **Aide sur place** : 1 personne / **Nombre de participants** : 15 / **Temps d'installation** : 1h30 / **Durée d'un atelier** : 1h / **Valeur d'assurance** : 30 000 €

 **Responsable des expositions itinérantes**  
Valentine Baldacchino  
v.baldacchino@cap-sciences.net  
07 82 14 85 39