

# Journée du sommeil

**Quand je dors**

**je rêve**

activité cérébrale,  
monde imaginaire

**je grandis**

sécrétion hormones  
de croissance

**je mémorise**

ancrage des acquisitions  
de la journée /  
neurosciences

**je me détends**

évacuation des tensions  
de la journée, corporelles  
et environnementales

**et...**

**je deviens plus Fort**

système nerveux et système  
immunitaire en action  
maximum

**je recharge mes batteries,  
je récupère**

repos, besoin physiologique fondamental

