

<https://www.ressources-cemea-pdll.org/spip.php?article1107>



# Le sommeil

- Textes - Vie quotidienne - Sommeil, repos -

Date de mise en ligne : samedi 10 octobre 2015

**Chaque individu est unique devant son sommeil. Il est donc difficile de réduire chacun à des normes. Mais ; s'il est possible de vivre relativement longtemps sans manger, un peu moins longtemps sans boire, le manque de sommeil provoque très rapidement des lésions cérébrales irréversibles. Le sommeil est des éléments indispensable à la vie.**

*Texte d'Alain Ghéno, extrait des Cahiers de l'animation n°9, CEMEA, 1995*

Télécharger le document pour lire le texte complet.