



## Tout le monde dort ?

Selon notre âge, notre activité journalière, nos habitudes, notre sexe, nous ne sommes pas tous égaux au Royaume du sommeil. Au cœur de l'exposition, près de l'arbre à siestes, le visiteur apprend qu'au cours de la vie, l'homme n'a pas les mêmes besoins en sommeil. C'est le cas aussi de tous les animaux qui adoptent différents comportements pendant le repos.

## Bien ou mal dormir

Le dormeur accorde beaucoup d'importance à son environnement : que ce soit son lit, la température ambiante, ou le doudou qui rassure. La position du corps est elle aussi primordiale. Tout doit contribuer à éviter les troubles. Les problèmes et maladies du sommeil sont nombreux : insomnie, narcolepsie, ronflement, énurésie (faire pipi au lit)... Bornes d'info « Allô Docteur », quizz, témoignages de personnes souffrantes de troubles du sommeil, test à réaliser... permettent au visiteur de mieux se connaître et ainsi mieux gérer son sommeil.

## Bons ou mauvais rêves ?

Nous passons environ 90 minutes par nuit à rêver, soit l'équivalent de 23 jours par an. Le rêve a une place prédominante dans de nombreuses civilisations ; chez les Aborigènes d'Australie par exemple. Pour certains artistes, il peut être source d'inspiration créatrice ; c'était le cas pour Dali entre autres... De tout temps, les hommes les ont étudiés. Diverses théories sur la signification des rêves se sont développées. La plus connue est sans nul doute celle de Freud.

Mais chut ! Morphée n'est pas loin, laissons le Roi dormir.

→ « **Bonne nuit !** »

*Exposition réalisée à partir des productions du Palais de la découverte à Paris, de Science Animation à Toulouse, de Cap sciences à Bordeaux, du Centre des sciences de Montréal et du Forum des Sciences.*  
*à partir de 7 ans*

**5 € / Tarif réduit : 3,5 €**