

**L'ami sommeil. Jeu des 7 familles**



**Auteur :** PROSOM ADESSI, 2006

**Support :** Carte

**Thème :** Sommeil ; rythmes de vie

**Public :** Adultes ; Enfants (7 à 11 ans) ; Tout public

**Contenu :** 6 cartes familles « Mieux dormir » ; 6 cartes familles « Dictons » ; 6 cartes familles « Sommeil léger » ; 6 cartes familles « Sommeil paradoxal » ; 6 cartes familles « Sommeil profond » ; 6 cartes familles « Fatigue » ; 6 cartes familles « Endormissement » ; 1 carte règle de jeu

**Nombre de participants :** 4 ou plus

**Résumé :** Conçu à l'attention des enfants et des adultes, ce jeu de 7 familles permet d'engager le dialogue sur le sommeil et les rythmes de vie. Les différentes familles (mieux dormir ; dictons ; sommeil léger ; sommeil paradoxal ; sommeil profond ; fatigue ; endormissement) permettent d'appréhender quelques réactions physiologiques liées à ces différentes phases de sommeil. Illustré par des dessins simples et ludiques, ce jeu permet d'apprendre tout en s'amusant et en dialoguant sur ses propres habitudes.

**Objectifs :** Informer sur l'importance du sommeil et les rythmes de vie

**Diffusion :** PROSOM CNE-Hôpital de l'Hôtel –Dieu, porte 17- 1 Place de l'Hôpital 69002 Lyon

**Tél. :** 04 78 42 10 77 **Fax :** 04 78 42 10 77 **E-mail :** prosom@wanadoo.fr

**Site Internet :** <http://www.prosom.org> **Prix :** Contacter éditeur