

# Précieux sommeil

12 m  
linéairesTout public  
à partir  
du collège9  
panneaux

Santé

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. À 60 ans, un être humain a dormi 20 ans et rêvé pendant 5 ans ! Nous avons la sensation de revivre après une bonne nuit : nul doute que le sommeil répare et reconstruit, même si les mécanismes en jeu restent encore très mystérieux...



## Fiche technique

*année de création :*  
2009

*conception / réalisation :*  
Double Hélice

*implantation :*  
12 mètres linéaires

*composition :*  
9 panneaux (80 cm x 120 cm)

*transport :*  
tube rigide

*valeur d'assurance :*  
1500 euros

## Contenu de l'exposition

- 1 : Titre : Précieux sommeil
- 2 : Pourquoi dormons-nous ?
- 3 : Sommeil lent. Sommeil paradoxal
- 4 : L'âge du sommeil
- 5 : Comment dorment les animaux ?
- 6 : Rêves et cauchemars
- 7 : Maudites insomnies
- 8 : Manque de sommeil
- 9 : Conseils pour bien dormir



Contact : Gülseren Durgun • tél. 03 81 97 19 73 • [gulseren@pavillon-sciences.com](mailto:gulseren@pavillon-sciences.com)