

# Destination sommeil

Atelier

186 rue Saint Charles, 75015 Paris

GPS : 186 rue Saint Charles, 75015 Paris

Le 21 mars 2026 | 11h40

Léger, lent, profond, paradoxal... décortiquons le sommeil. Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir ! Loin d'être une perte de temps, le sommeil est une fonction vitale pour l'organisme. En partant des résultats de l'enregistrement des ondes cérébrales du cerveau d'un ou d'une volontaire, nous évoquerons différents aspects de ce phénomène comme la fonction des rêves ou le sommeil chez d'autres espèces. Léger, lent, profond, paradoxal... Dans quelle phase de sommeil serez-vous à la fin de cet exposé ?

## Orateur(s)

Les médiatrices et médiateurs des  
Étincelles du Palais de la découverte

## Admission

<https://billetterie-etincelles.palais-decouverte.fr/>

## Pour plus d'informations

contactbilletterie@universcience.fr  
<https://billetterie-etincelles.palais-decouverte.fr/?nopopin=1>

## Partenaires de l'événement

Étincelles du Palais de la découverte