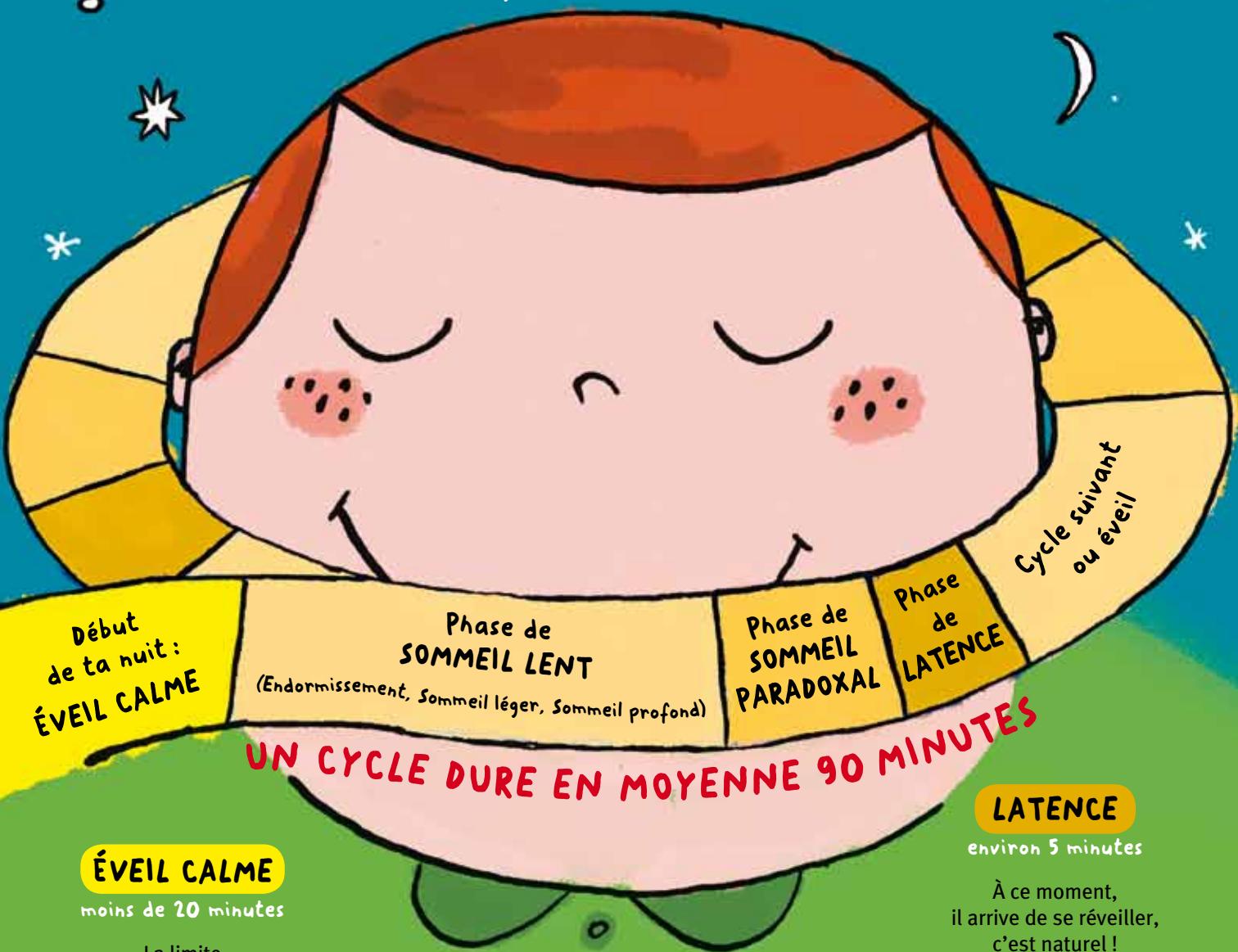


Voyage autour du sommeil

Ta nuit se découpe en cycles. On compte 4 à 6 cycles par nuit. Et, les cycles sont divisés en plusieurs phases. Chacune correspond à une forme de sommeil.



UN CYCLE DURE EN MOYENNE 90 MINUTES

ÉVEIL CALME

moins de 20 minutes

La limite entre l'éveil calme et l'endormissement est minuscule. Souvent, on s'assoupit sans même s'en rendre compte.

SOMMEIL LENT

60 à 75 minutes

Endormissement, Sommeil léger, Sommeil profond

C'est le sommeil le plus important pour bien récupérer. Il dure plus longtemps dans les premiers cycles de ta nuit.

SOMMEIL PARADOXAL

15 à 20 minutes

Les rêves...

Cette phase dure plus longtemps dans les derniers cycles de ta nuit. C'est la période du sommeil où ont lieu la plupart de tes rêves.

LATENCE

environ 5 minutes

À ce moment, il arrive de se réveiller, c'est naturel ! Si c'est pendant la nuit, on se rendort vite et, souvent, on en garde pas de souvenir le matin.



LE SAVAIS-TU ?

Pour régulariser tes cycles, essaie de te lever à la même heure.