

cycle du sommeil = 90 à 120 minutes

dure environ 20 min
sommolence
assoupissement
diminution du rythme cardiaque
et du tonus musculaire
porte d'entrée du sommeil =
conditionne sa qualité



ENDORMISSEMENT

récupération physique de l'organisme
sensibilité à l'environnement
extérieur

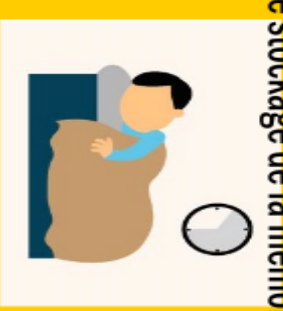


**SOMMEIL LENT
LEGER**

ancrage des informations de la
journée
sécrétion d'hormones de
croissance
renforcement des défenses i
mmunitaires

**SOMMEIL LENT
PROFOND**

consolidation des apprentissages
maturation du système nerveux
rêves
augmentation de la capacité
de stockage de la mémoire



**SOMMEIL
PARADOXAL**

durée de sommeil



0-3 MOIS



4-11 MOIS



12-24 MOIS



3-5 ANS



6-13 ANS



14-17 ANS



18-64 ANS



+ DE 65 ANS



14-17h



12-15h



11-14h



10-13h



9-11h



8-10h



7-9h



7-8h