

Le bien-être jusqu' dans les baskets



LE CYCLE DU SOMMEIL PARTIE 1

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

N°1.1

Qu'est ce que le sommeil ?

Il est un état naturel récurrent de perte de conscience du monde extérieur.

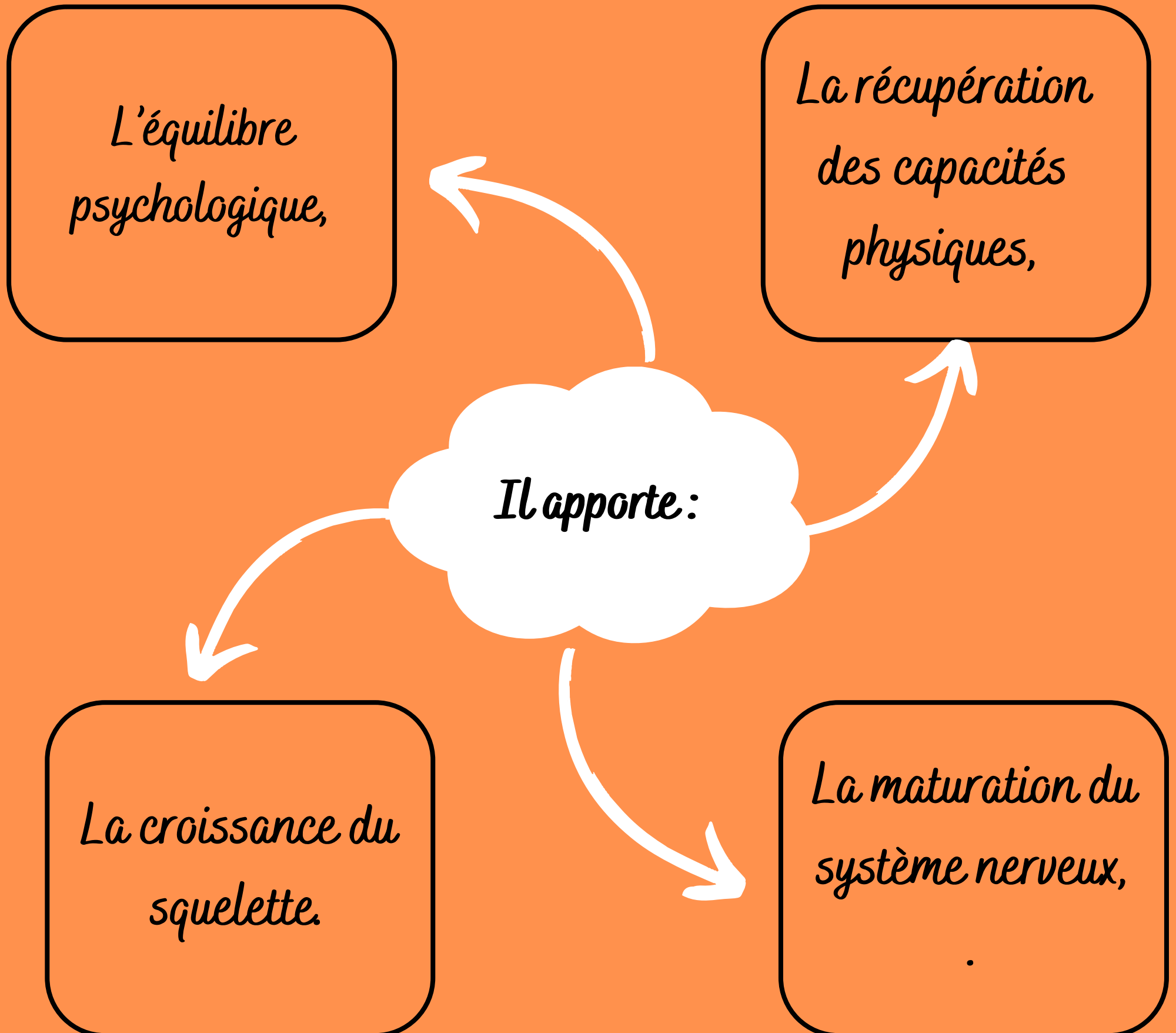
Il nous occupe 20 ans de notre vie



Chaque cycle est constitué de 4 phases.

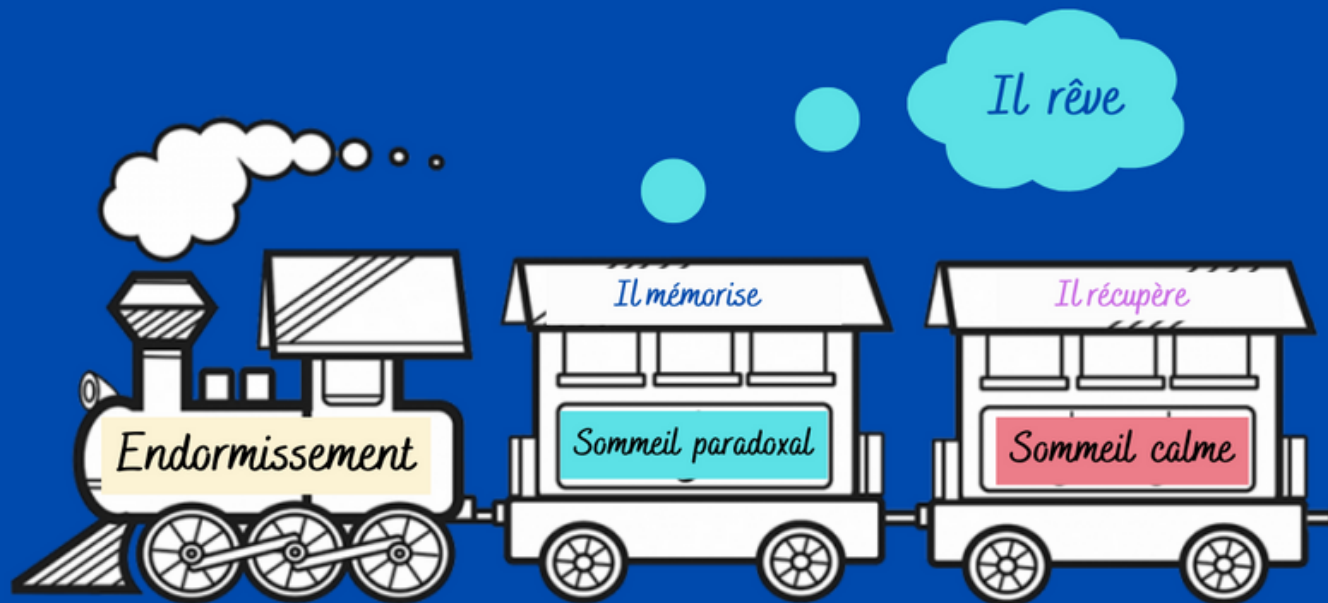
Il s'organise en 6 cycles successifs de 110 minutes chacun.

A quoi il sert?



Le cycle du sommeil en fonction de l'âge

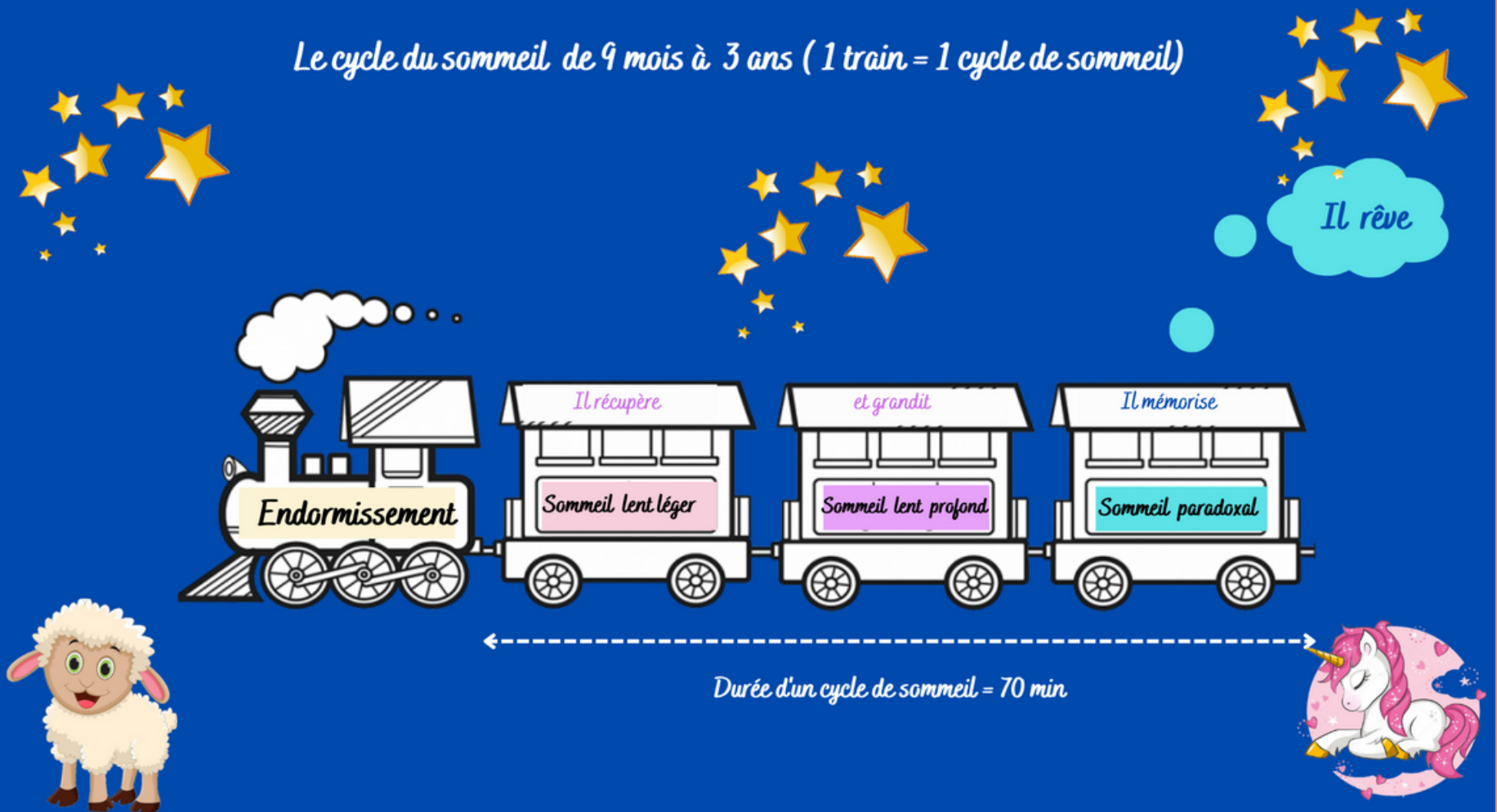
Le cycle du sommeil de la naissance à 3 mois 1 train = 1 cycle de sommeil)



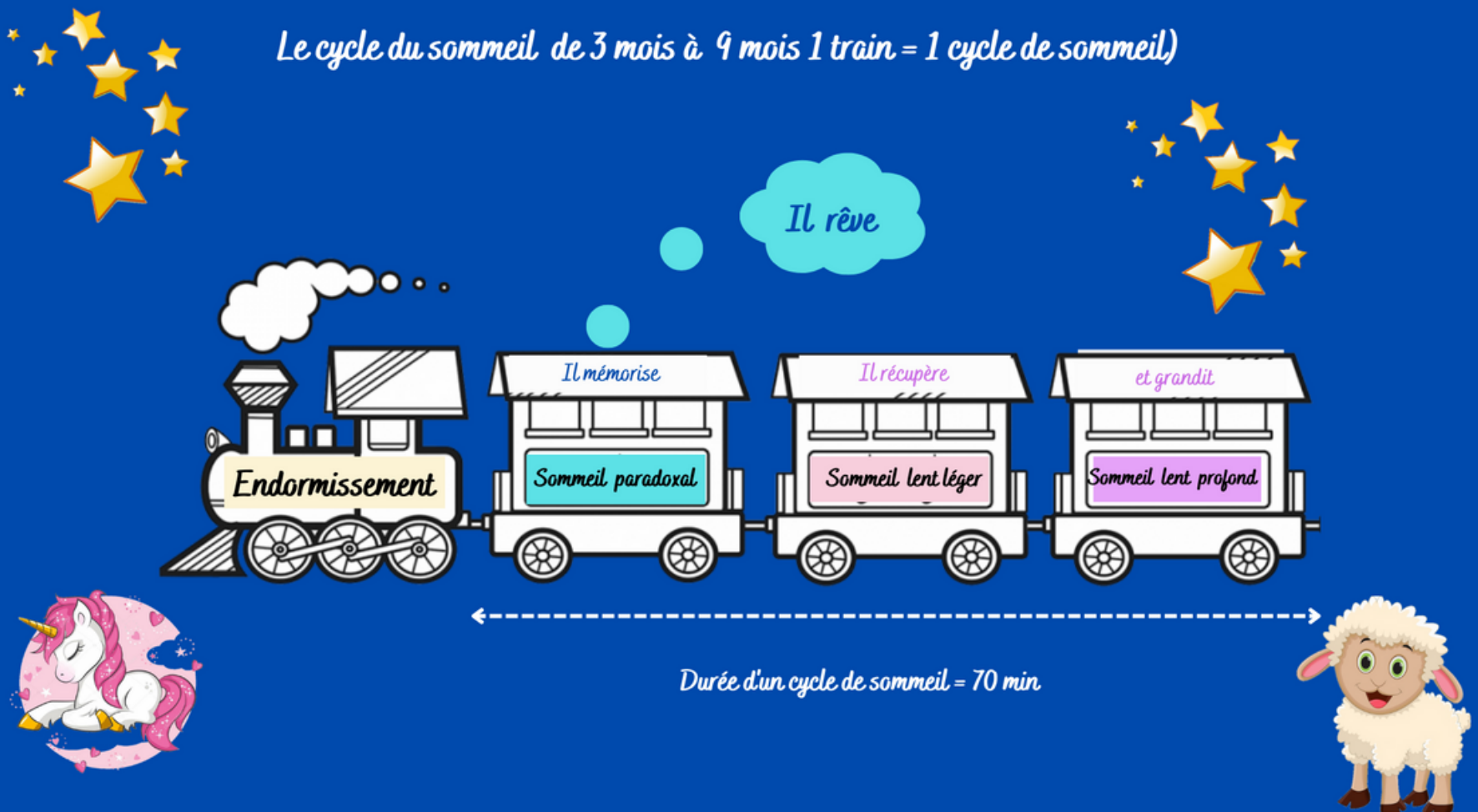
Durée d'un cycle de sommeil = 50 min



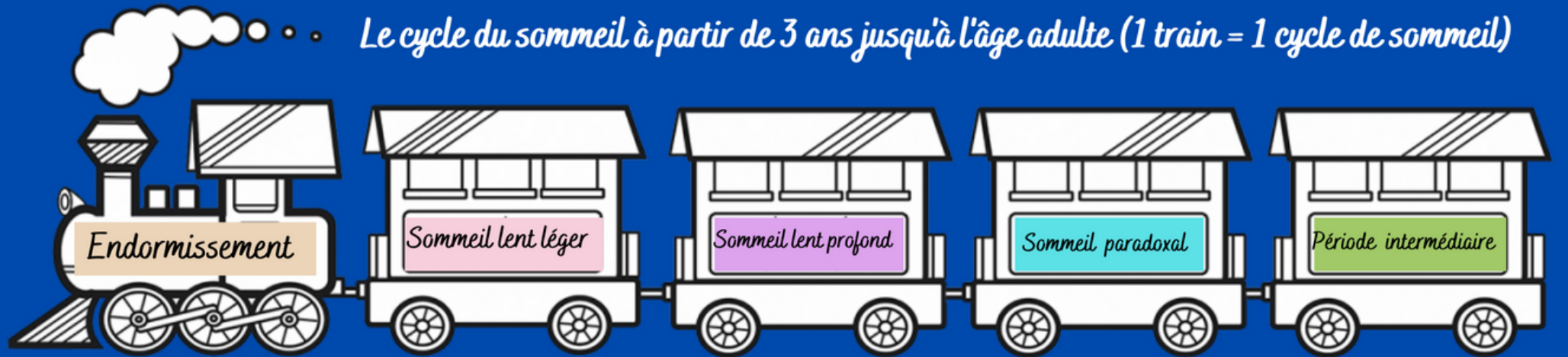
Le cycle du sommeil de 9 mois à 3 ans (1 train = 1 cycle de sommeil)



Le cycle du sommeil de 3 mois à 9 mois 1 train = 1 cycle de sommeil)



Le cycle du sommeil à partir de 3 ans jusqu'à l'âge adulte (1 train = 1 cycle de sommeil)



Durée d'un cycle de sommeil = 110 min

Durée phase sommeil lent

= 90 min

Durée phase sommeil rapide

= 20 min

Durée phase intermédiaire

= 10 min

Le cerveau envoie un message pour que le sujet ressente le besoin de sommeil.

Passé ce stade, il faut attendre le prochain cycle soit entre 1h30 et 2h

Pendant la phase de sommeil lent léger :

- On entend
- On comprend sans pouvoir agir

Pendant la phase de sommeil lent profond :

- On entend plus rien

Cette phase de sommeil lent ou calme est une phase de :

- Réparation de la fatigue physique
- Sécrétion de l'hormone de croissance
- Ralentissement de l'activité du système nerveux
- Durant laquelle le sommeil est de plus en plus profond et calme
- Le visage est détendu, la respiration est ralentie et la température corporelle baisse. Plus aucun mouvement

Pendant la phase de sommeil paradoxal :

- On rêve

Cette phase de sommeil rapide est une phase de :

- Réparation de la fatigue nerveuse
- Développement des capacités intellectuelles et de mémorisation
- L'activité cérébrale est intense
- Le sommeil est profond et agité : respiration irrégulière, mouvement du corps, transpiration.

Pendant la phase de sommeil intermédiaire :

Soit on enchaîne sur un nouveau cycle,

Soit on entre en phase de réveil



Pourquoi le sommeil est-il important pour notre bien-être et celui de nos chères têtes blondes?

Chez l'adulte

*Réparateur
physique*

*Réparateur
psychique*

Chez l'enfant

*Grandir
au sens*

*Physiquement
grâce à l'hormone de
croissance est sécrétée
pendant la phase de
sommeil lent.*

*Cognitif
car ils développent des
capacités intellectuelles et
de mémorisation pendant la
phase de sommeil rapide*

Tableau de la durée du sommeil de la naissance à l'âge adulte.

Nouveau-né	18 - 19 h
Enfant de 1 à 3 ans	13 h = 10h de nuit + 3h de sieste
Enfant de 3 ans (entrée maternelle)	12h = 10h de nuit + 2 h de sieste
De 4 ans jusqu'à la fin de l'adolescence	10h
Age adulte	Entre 7 - 8h en moyenne

Sachant qu'un enfant qui est en moyenne et grande section de maternelle ne fait plus de sieste l'après-midi.

La suite la semaine prochaine

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres