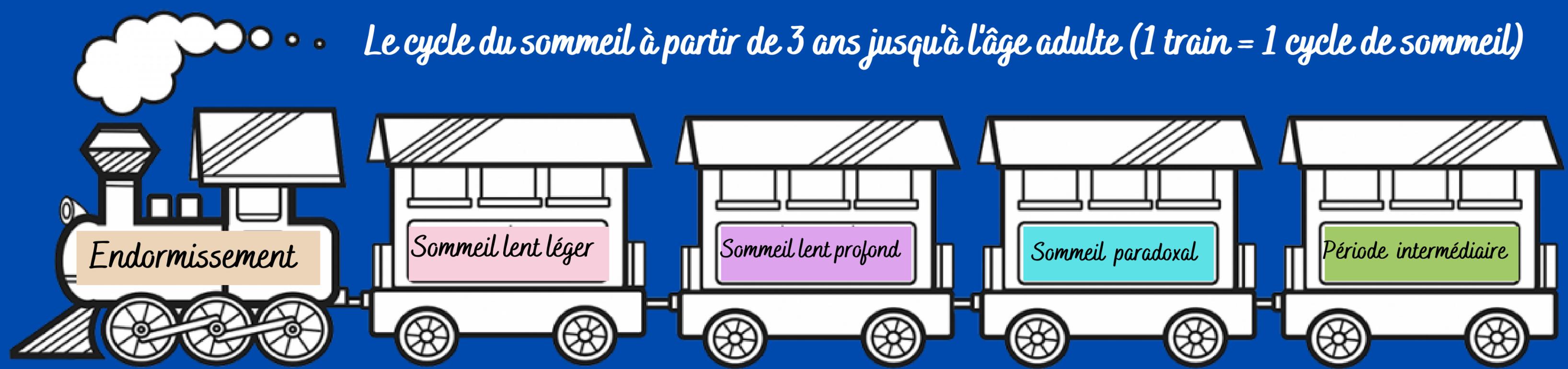


Le cycle du sommeil de la naissance jusqu'à l'age adulte



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 :

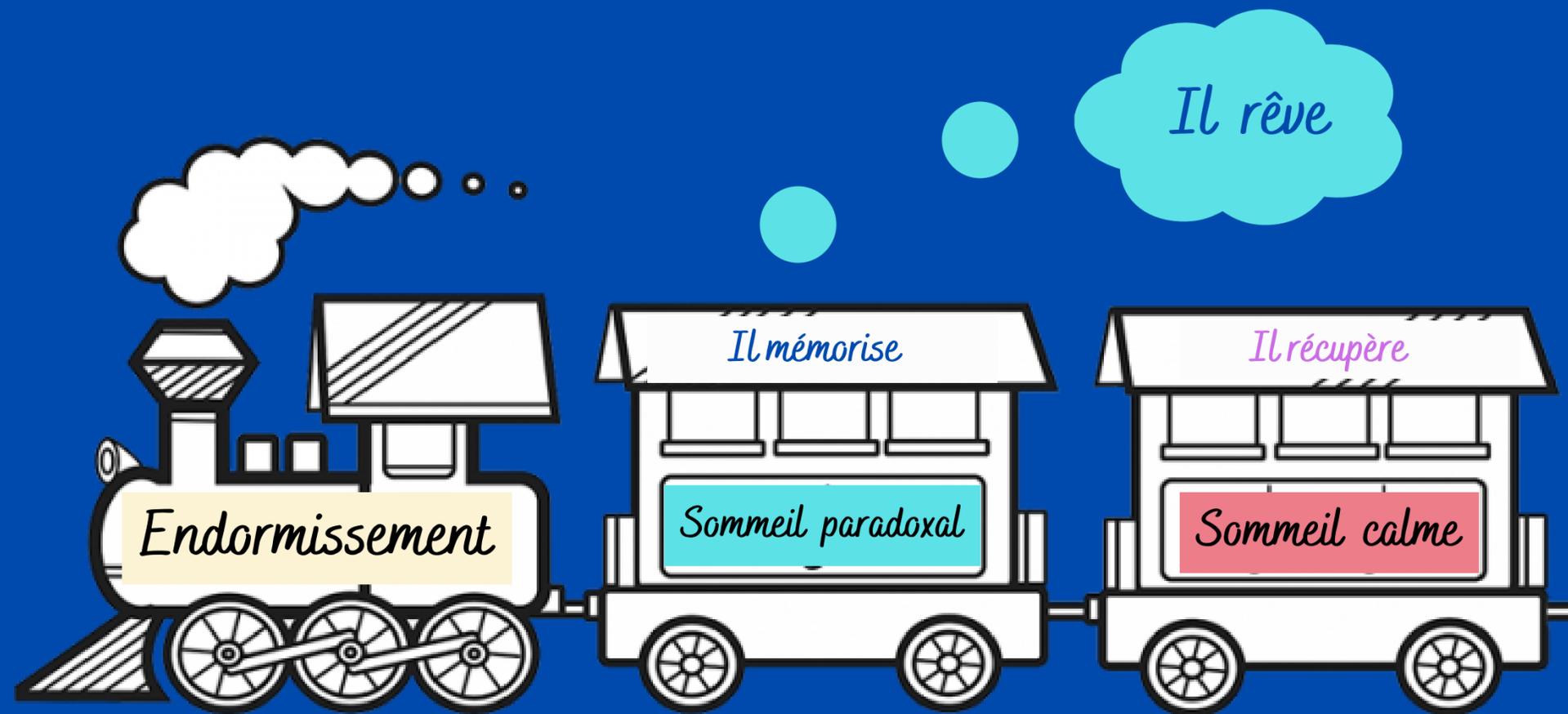
- Réparation de la fatigue nerveuse
- Développement des capacités intellectuelles et de mémorisation
- L'activité cérébrale est intense
- Le sommeil est profond et agité : respiration irrégulière, mouvement du corps, transpiration.

Pendant la phase de sommeil intermédiaire :

Soit on enchaîne sur un nouveau cycle,
Soit on entre en phase de réveil



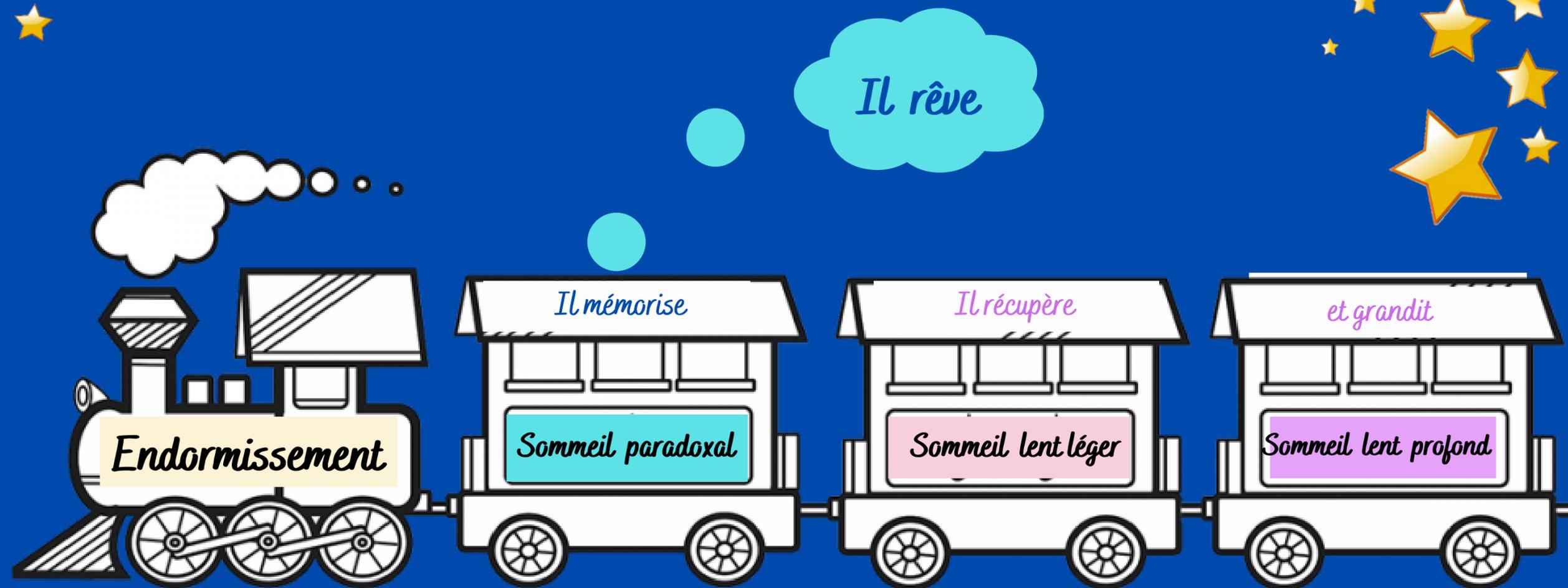
Le cycle du sommeil de la naissance à 3 mois (1 train = 1 cycle de sommeil)



Durée d'un cycle de sommeil = 50 min



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



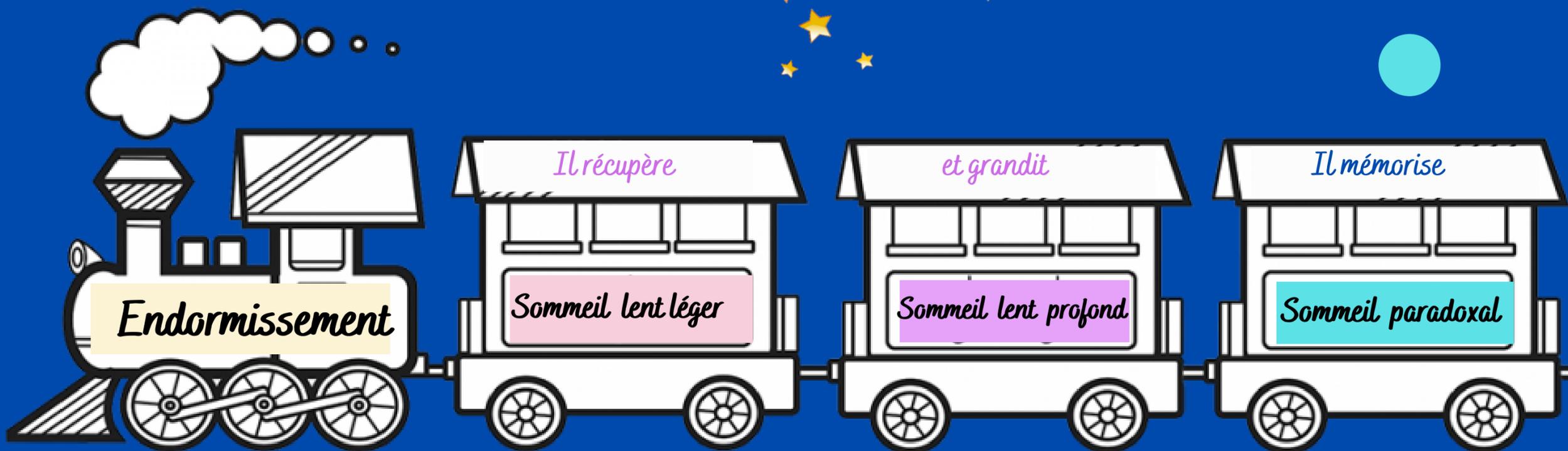
Durée d'un cycle de sommeil = 70 min



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



Il rêve



Durée d'un cycle de sommeil = 70 min

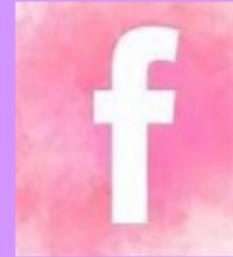


Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

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

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres