Comment se déroulent nos cycles de sommeil sur 24 heures...

SUIS LES CHIFFRES ET EXPLORE LE CYCLE ÉTAPE PAR ÉTAPE

Le soir arrive
et la lumière baisse.
Le cerveau commence à secréter de la mélatonine,
hormone qui favorise l'endormissement

On est encore
capable de percevoir les bruits de l'environnement

On ne perçoit plus ce qui se passe autour de nous

1 **L'ENDORMISSEMENT**

2 **SOMMEIL LENT TRÈS LÉGER**

3 **SOMMEIL LENT LÉGER**

4 **SOMMEIL PROFOND**

5 **SOMMEIL PARADOXAL**

6 **LATENCE**

UN CYCLE
(De 4 à 6 fois par nuit)

Env. 90 min

Env. 20 min

On dort très profondément

(Quelques minutes)
Éveil ou nouveau cycle

On rêve.
Le cerveau enregistre
ce qu'il a appris dans la journée

JOBDEVIE©