

FICHE SUR DES FAITS AMUSANTS SUR LE SOMMEIL

CONSULTE CES STATISTIQUES DE LA FONDATION DU SOMMEIL

LA PLUPART DES ADULTES EN BONNE SANTÉ ONT BESOIN DE 7 À 9 HEURES DE SOMMEIL DE QUALITÉ PAR NUIT.



LES HUMAINS SONT LES SEULS MAMMIFÈRES QUI RETARDENT VOLONTAIREMENT LE SOMMEIL!



UN CYCLE DE SOMMEIL COMPLET DURE ENVIRON 90 À 110 MINUTES.



NOUS NOUS SENTONS NATURELLEMENT FATIGUÉS À DEUX MOMENTS DIFFÉRENTS DE LA JOURNÉE : VERS 2H DU MATIN ET 14H.

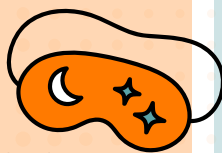


UNE NUIT TYPIQUE DE SOMMEIL EST DE 4 À 5 CYCLES.

LE SOMMEIL PROFOND (N3) EST LE PLUS CRUCIAL POUR LA SANTÉ GLOBALE.



LE SOMMEIL COMPORTE 5 STADES : ÉVEILLÉ, LÉGER (N1), LENT (N2), PROFOND (N3) ET PARADOXAL (REM). 75% SONT DÉPENSÉS DANS LES STADES N1 À N3, MAJORITAIREMENT EN N2.



LA QUANTITÉ DE REM DANS LES CYCLES DE SOMMEIL AUGMENTE TOUT AU LONG DE LA NUIT, TANDIS QUE LE SOMMEIL PROFOND DIMINUE.



L'UN DE CES FAITS EST-IL UNE NOUVELLE INFORMATION POUR TOI ?!