

LES STADES DE SOMMEIL

3. Le sommeil, pourquoi faire ?

Une nuit de sommeil est fait de plusieurs cycles. A chaque cycle, notre sommeil passe par différents stades qui sont le **sommeil lent léger**, le **sommeil lent profond** et le **sommeil paradoxal**. Voici les stades de sommeil durant une nuit

| Cycle 1 de sommeil | Cycle 2 de sommeil | Cycle 3 de sommeil | Cycle 4 de sommeil | Cycle 5 de sommeil |
|---|---|---|---|---|
| 21.00-21.15 lent léger 21.15-22.45 lent profond 22.45-23.00 lent léger 23.00-23.15 paradoxal | 23.15-23.30 lent léger 23.30-0.30 lent profond 24.30-1.00 lent léger 1.00-1.15 paradoxal | 1.15-1.30 lent léger 1.30-2.15 lent profond 2.15-2.30 lent léger 2.30-3.00 paradoxal | 3.00-3.15 lent léger 3.15-3.45 lent profond 3.45-4.15 lent léger 4.15-5.00 paradoxal | 5.00-5.15 lent léger 5.15-5.30 lent profond 5.30-6.15 lent léger 6.15-7.15 paradoxal |

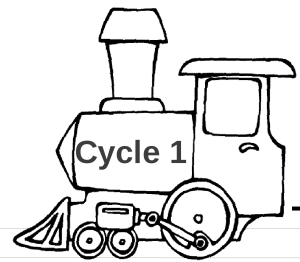
Chaque carré vaut 15 min. Découpe le nombre de carrés qui correspond à chacune des périodes indiquées ci-dessus et colle ces “ wagons ” sur le train de sommeil. Chaque locomotive représente un nouveau cycle.

SOMMEIL LENT LÉGER

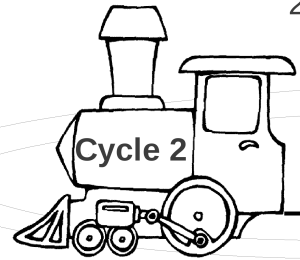
SOMMEIL LENT PROFOND

SOMMEIL PARADOXAL

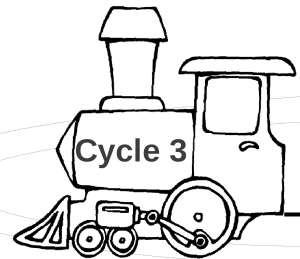
LE TRAIN DU SOMMEIL



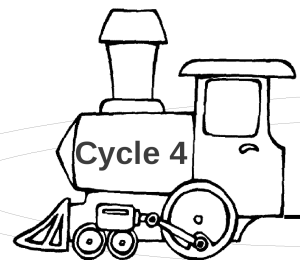
21.00



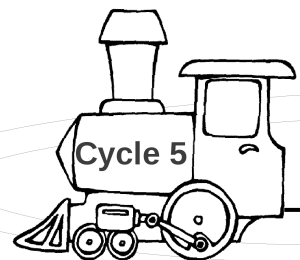
23.15



1.15



3.00



5.00

