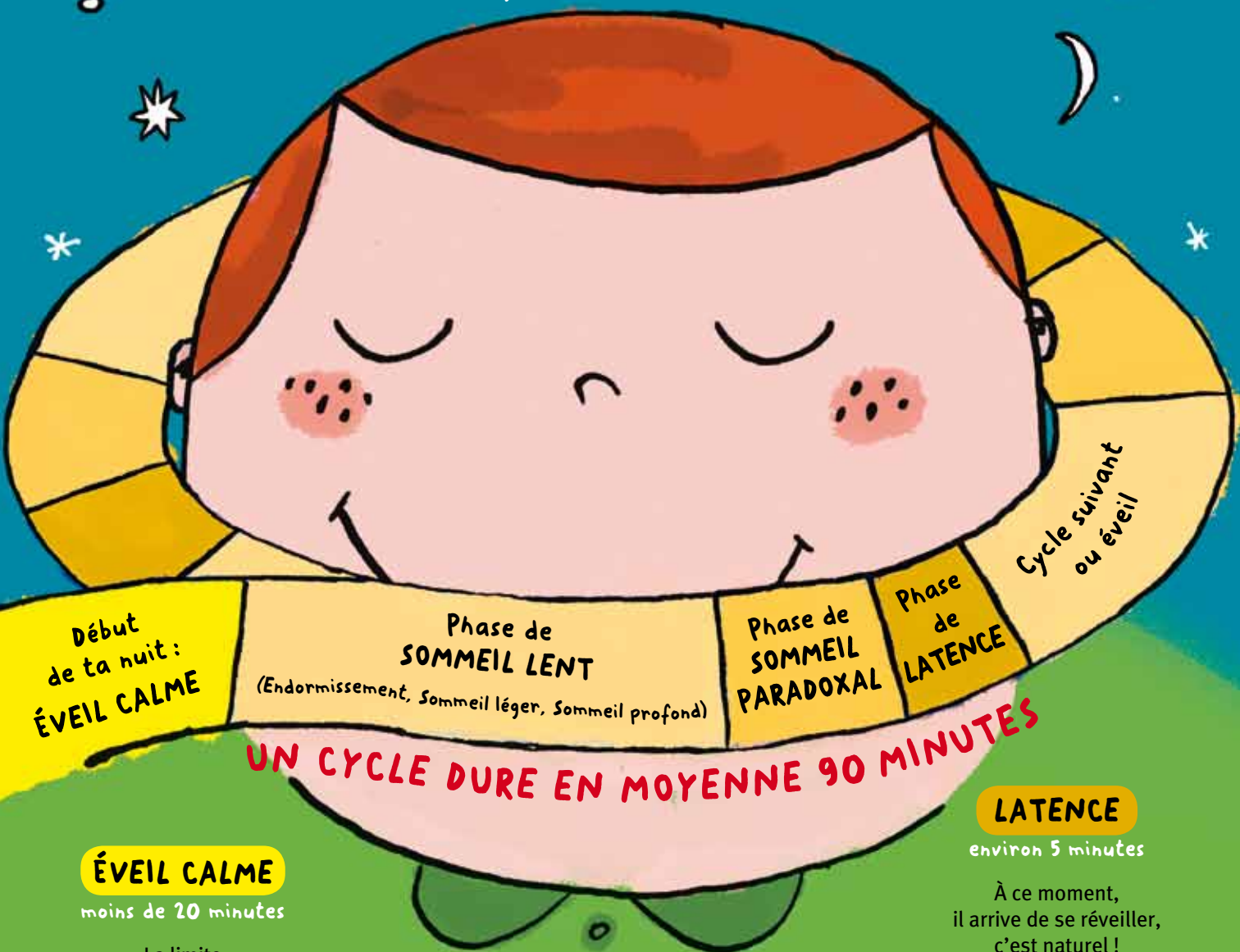


# Voyage autour du sommeil

Ta nuit se découpe en cycles. On compte 4 à 6 cycles par nuit. Et, les cycles sont divisés en plusieurs phases. Chacune correspond à une forme de sommeil.



Début de ta nuit :  
**ÉVEIL CALME**

## ÉVEIL CALME

moins de 20 minutes

La limite entre l'éveil calme et l'endormissement est minuscule. Souvent, on s'assoupit sans même s'en rendre compte.

## SOMMEIL LENT

60 à 75 minutes

*Endormissement, Sommeil léger, Sommeil profond*

C'est le sommeil le plus important pour bien récupérer. Il dure plus longtemps dans les premiers cycles de ta nuit.

## SOMMEIL PARADOXAL

15 à 20 minutes

*Les rêves...*

Cette phase dure plus longtemps dans les derniers cycles de ta nuit. C'est la période du sommeil où ont lieu la plupart de tes rêves.

## LATENCE

environ 5 minutes

À ce moment, il arrive de se réveiller, c'est naturel ! Si c'est pendant la nuit, on se rendort vite et, souvent, on en garde pas de souvenir le matin.



## LE SAVAIS-TU ?

Pour régulariser tes cycles, essaie de te lever à la même heure.