

7h05 de sommeil par jour 8h11 le weekend

Les Français dorment :



Temps moyen d'une sieste



Personnes déclarant au moins 1 trouble



40% des Français déclarent au moins 1 trouble du sommeil

Insomnies **22%**

Apnée du sommeil **5%**

Syndrome des jambes sans repos **4%**

Narcolepsie (endormissement compulsif) **1%**

Source : INSV

Le sommeil

Chaque nuit, si nous dormons bien, nous passons par 4 ou 5 cycles d'environ 90 minutes.

1 Endormissement 5 à 10 mn.

Ballemets et engourdissement général.

2 Sommeil lent léger

10 à 15 mn.

Les yeux se ferment, le cœur et la respiration ralentissent. Le cerveau entend mais ne comprend plus. Réveil facile.

3 Sommeil lent profond

30 mn.

Réveil plus difficile. Le cerveau n'entend plus.

- Muscles relâchés,
- Température basse,
- Respiration très lente et régulière.

5 Sommeil paradoxal 10 à 15 mn.

Le cerveau s'active brusquement.

- Mouvement rapide des yeux sous les paupières
- Pouls et respiration irréguliers.

La mémoire et l'imagination déclenchent les rêves.

A la fin de ce cycle, soit on se réveille, soit on repart pour un cycle de sommeil lent léger.

4 Sommeil très profond

30 mn.

Phase la plus intense et la plus récupératrice du sommeil.

Réveil très difficile.

Le corps récupère de la fatigue physique de la journée.

