

Vendée Globe

Auteur : Mme FAIVRE Dossier Vendée Globe – Le sommeil

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, le développement du cerveau...

On sait aujourd'hui que la réduction du temps de sommeil ou l'altération de sa qualité favorisent probablement la prise de poids et l'obésité.

POURQUOI DORT-ON ?
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
••••••
••••••
•••••••••••



Les conséquences possibles des anomalies du sommeil chez les adolescents :

•••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••
•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••

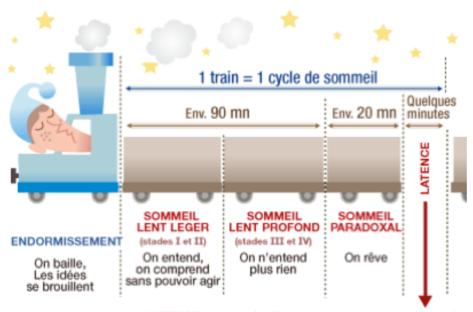
•	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••

 •••••	•••••	•••••	••••••	•••••	••••

•	•••	•••••	•••••	•••••	•••••

LES STADES DE SOMMEIL

Lorsque tu dors, ton sommeil se découpe en « stades » d'environ 90 minutes.



LATENCE : on se réveille ou on prend un nouveau train