**Tableau descriptif d’un cycle de sommeil**

Annexe 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **% du temps de sommeil** | **Nom** | **Yeux** | **Tonus Musculaire** | **Activité mentale caractéristique** |
| **Sommeil Lent** | **Stade 1** | = 10 % | Sommeil lent léger (endormissement) | Mouvement oculaires lents | Faible | Activité mentale, attention diminuée, imagination non dirigée  S’éveille facilement |
| **Stade 2** | 50 % | Sommeil lent léger (début du sommeil) | Aucun mouvement oculaire | Faible | Activité du cerveau ralentie, le dormeur entend soupire. |
| **Stade 3**  **Stade 4** | 20 % | Sommeil lent profond (sommeil de récupération) | Yeux immobiles | Contrôle des muscles, tonus musculaire faible | Des rêves apparaissent (rêves proches de la réalité) |
| **Sommeil Rapide** | **Stade 5** | 20 % | Sommeil paradoxal | Mouvements oculaires rapides | Aucun tonus musculaire sauf aux extrémités, à la face | Période de rêves |

**À l’issue du stade 5, il y a soit réveil ; soit début d’un nouveau cycle.**