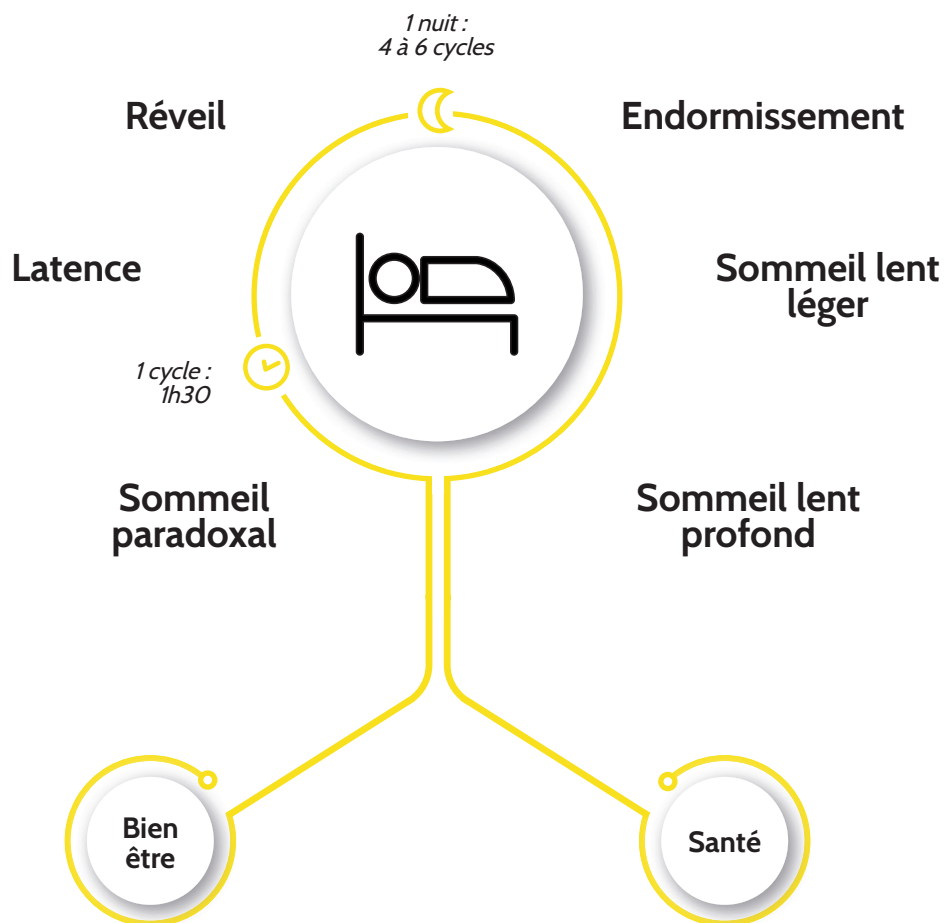


Le cycle du sommeil



Le repos

Complément indissociable de l'éveil

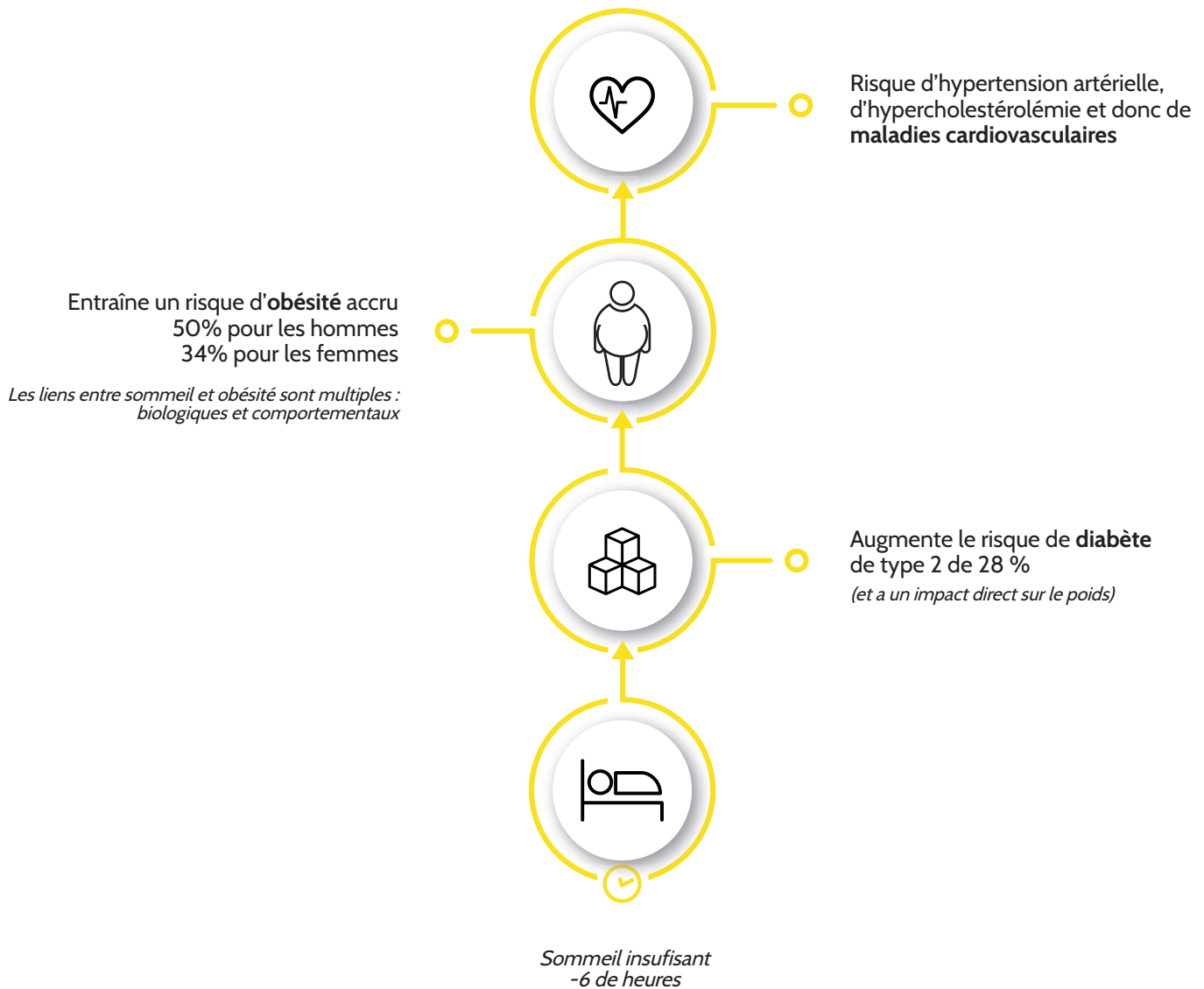
Le sommeil

Conditionne notre capacité à rester éveillé

Bien dormir

Permet de concilier vie professionnelle, vie familiale, loisirs (et autres occupations)

- Protège contre le stress
- Stimule les défenses immunitaires
- Élimine les toxines
- Régule l'humeur
- Facteur capital de prévention des maladies
- Récupération des forces physiques et psychiques



Dormir est indispensable à :

L'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques,
au contrôle de la glycémie et de l'appétit et plus généralement du poids.
Plusieurs études épidémiologiques associent
privation de sommeil et obésité chez l'adulte et même chez l'enfant.