

NOUVEL HAY MAGAZINE

SANS FRONTIÈRES

Dormez, je le veux !



La durée idéale de sommeil est celle qui permet d'être reposé et de faire un jour sans fatigue ni somnolence. Elle varie suivant l'horloge biologique ,d'une personne à l'autre. Elle est de 7 à 9 heures environ, mais on constate que certains n'ont besoin que de 4 heures de sommeil et d'autres 9 ou 10 heures. Nous connaissons tous des personnes qui ne dorment que 5 heures par nuit (Napoléon) .

Certains sont épuisés , irrités s'ils n'ont pas dormi 10 heures .Les "gros" dormeurs ont des cycles de sommeil plus longs, et en général , bébés ils ont dormi 4 heures l'après-midi.