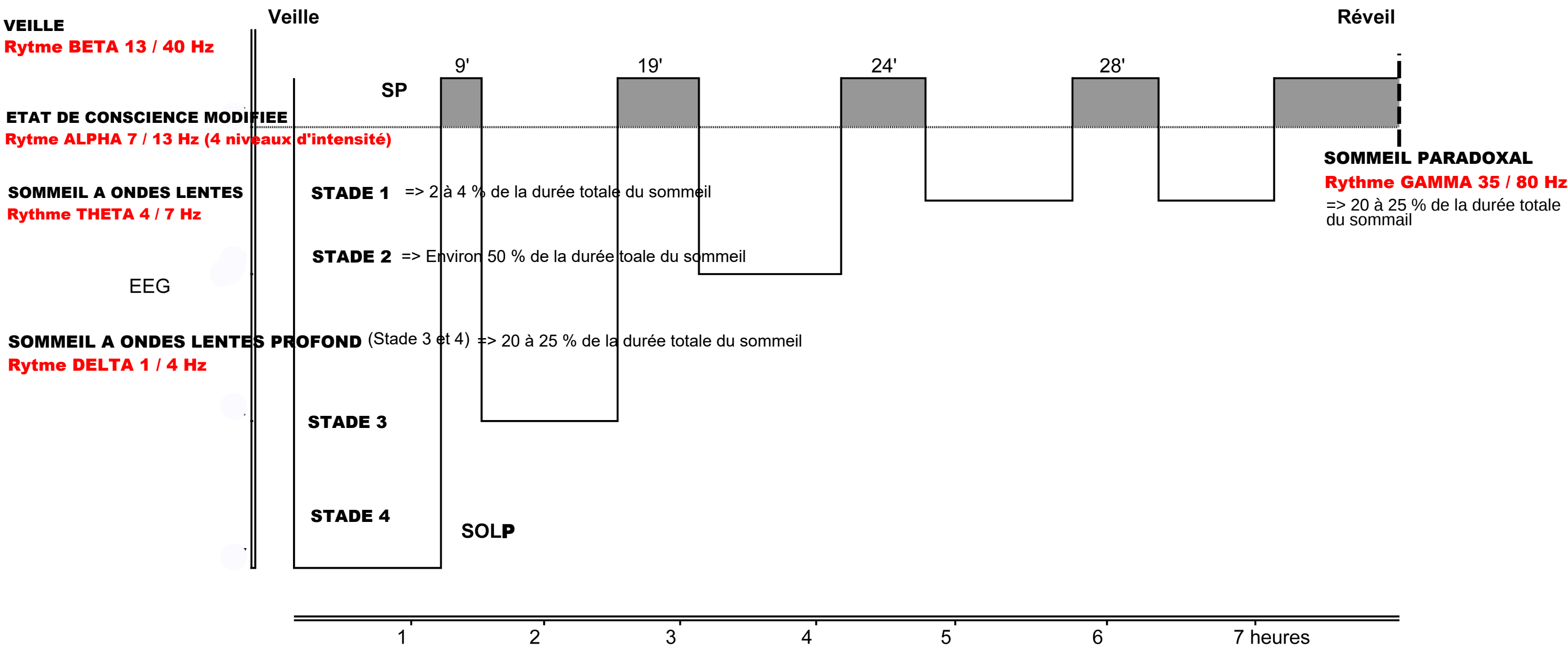


SP : sommeil paradoxal (rêves)
SOL : sommeil à ondes lentes profond
ECM : état de conscience modifiée

HYPNOGRAMME : ORGANISATION D'UNE NUIT DE SOMMEIL
4 ou 5 cycles d'environ 90 minutes, définis comme la portion de sommeil comprise entre 2 phases de sommeil paradoxal.



- Le sommeil à ondes lentes profond permet la récupération physique
 - Le sommeil paradoxal assure la récupération psychique
- Toute perturbation qualitative ou quantitative de cette succession signe un grave déséquilibre psychique.