



Sommeil et performance

Pour toutes les activités physiques et psychiques, le sommeil est fondamental car il permet l'élimination des toxines que nous sécrétons.

Les deux composantes indissociables du sommeil sont la qualité et la quantité.

Contrairement aux idées reçues, la qualité est plus importante que la quantité. Certaines personnes dorment moins que d'autres car leur sommeil est plus efficace.

Il faut savoir que nous dormons par cycles de 110 min environ (variables selon les personnes), séparés par des périodes d'éveil très courtes. Généralement quatre ou cinq cycles sont nécessaires à une nuit de sommeil mais les deux premiers sont les plus importants.

Dans chaque cycle, l'analyse de l'activité cérébrale et motrice fait apparaître cinq stades successifs:

- Sommeil très léger
- Sommeil léger
- Sommeil profond
- Sommeil très profond (période dans laquelle les fonctions vitales sont au plus bas)
- Sommeil paradoxal (période d'activité cérébrale intense, siège des rêves)

Les deux derniers stades ne sont pas les plus longs mais sont les plus profitables. Ainsi, le matin, il est préférable de se réveiller naturellement car interrompre le sommeil dans les derniers stades équivaut à perdre le cycle complet.