Comment calculer un cycle de sommeil?

Réponse apportée le 01/20/2012 par PARIS Bpi – Actualité, Art moderne, Art contemporain, Presse

Nous avons, à la Bpi 2 ouvrages que vous pouvez consulter :
– Auteur : Parot, Françoise
Titre : L'homme qui rêve : de l'anthropologie du rêve à la neurophysiologie du sommeil paradoxal
Éditeur : Paris : P.U.F., 1995
Collection : Premier cycle
Exemplaire : Niveau 2 – Philo, psycho, religions à la cote : 150.5 PAR –

– Auteur : Goldbeter, Albert
Titre : La vie oscillatoire : au coeur des rythmes du vivant
Editeur : Paris : O. Jacob, 2010
Résumé : Battements du coeur, respiration, alternance d'éveil et de sommeil, cycle ovarien. La vie est toute en rythme.
Exemplaire : Niveau 2 – Sciences à la cote : 574 GOL

Vous pouvez également consulter cet article :

Titre : Sommeil réglé comme une horloge
dans la revue :Biofutur – 01 octobre 2011 – n°325 – pp.43-45
Fait partie d'un dossier de 10 articles intitulé » Le temps biologique ».
Résumé : Le sommeil est une fonction physiologique vitale qui permet la récupération et la régénération de nombreux processus biologiques. Il s'inscrit dans une organisation journalière rythmique, caractérisée par l'alternance de phases de veille et de sommeil sur 24 heures. Sa survenue, sa qualité et sa quantité sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Cordialement,

Eurêkoi – Bpi (Bibliothèque publique d’information)