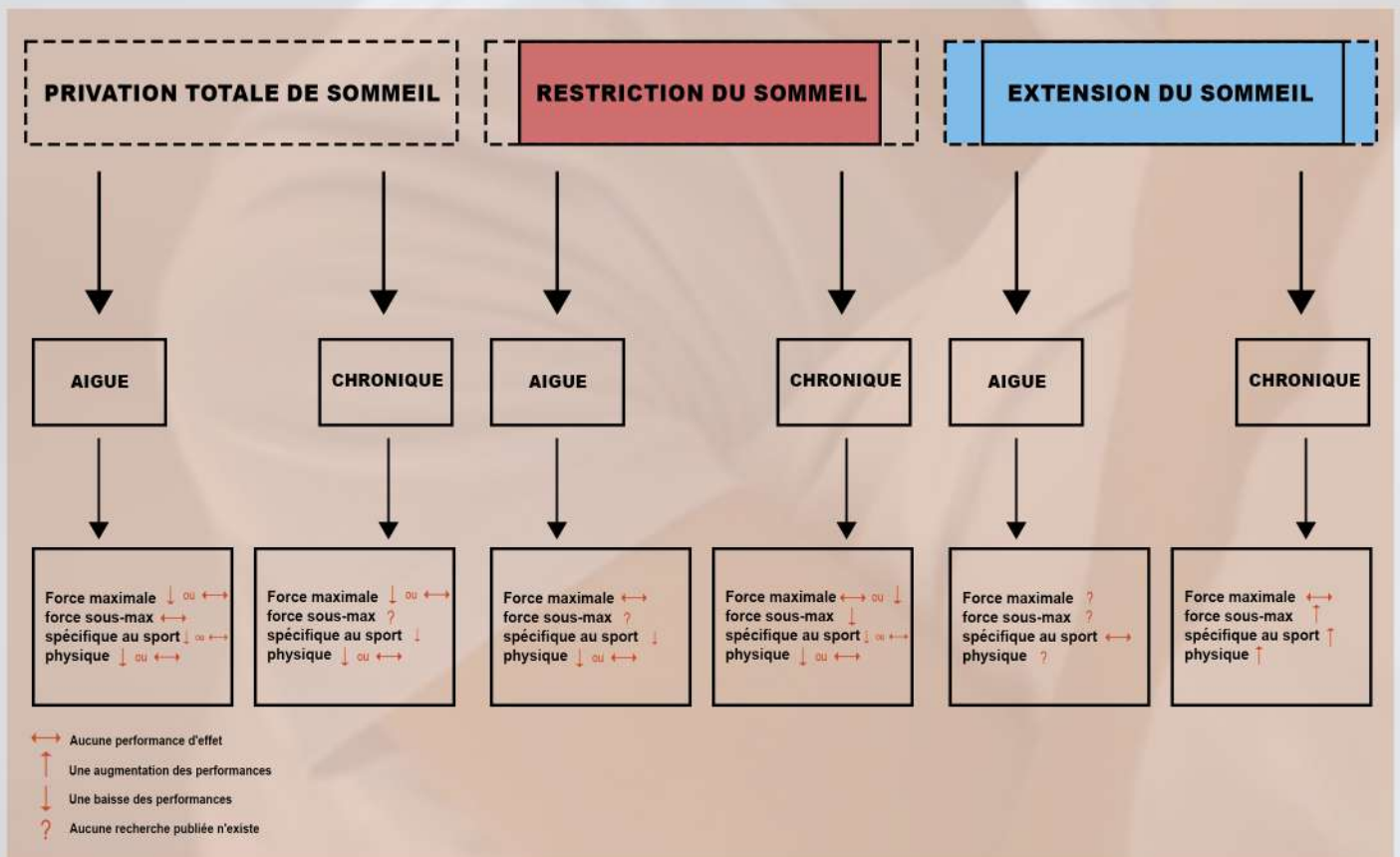
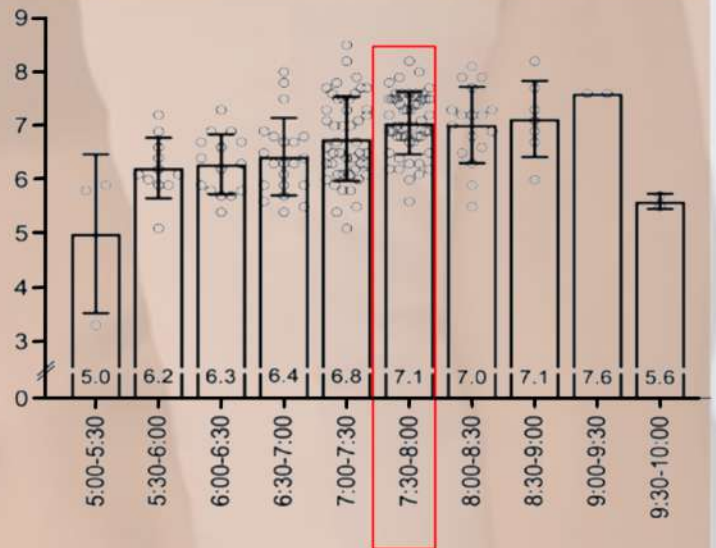
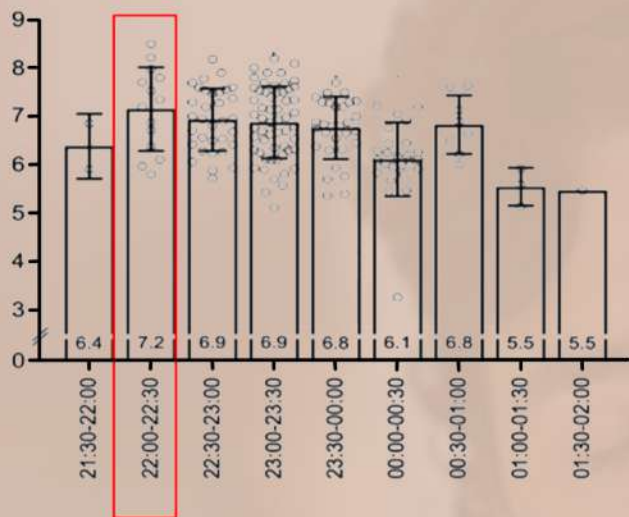


SOMMEIL QUELQUES DONNÉES DE SYNTHÈSE: RÉPONSES BIOLOGIQUES, EFFETS DES PRIVATIONS ET EXTENSIONS DE SOMMEIL.

Philippe Hellard et Quentin Coussot

D'après Shona Halson dans Japan High Performance Sport Symposium.





Pour dormir plus, couchez vous entre 22:00 et 22:30 et levez vous entre 7h30 et 8h30.

Conclusion: Le sommeil impacte le fonctionnement de tous les systèmes de l'organisme. Un manque de sommeil détériore la performance et les capacités physiques alors qu'une extension les améliore.

