



21 DIALOGUES 21

dormir

DORMIR

Dormir est un état naturel de repos pendant lequel le corps et l'esprit se rétablissent. C'est un processus vital pour la santé physique et mentale. Pendant le sommeil, le corps traverse différents cycles, notamment le sommeil léger, le sommeil profond et le sommeil paradoxal. Ces cycles contribuent à la récupération des fonctions cognitives, du système immunitaire et du métabolisme. La qualité et la durée du sommeil ont des implications directes sur la santé physique, la performance mentale et le bien-être émotionnel.