

Le train du sommeil



1 train = 1 cycle de sommeil

1 nuit = 4 à 6 trains

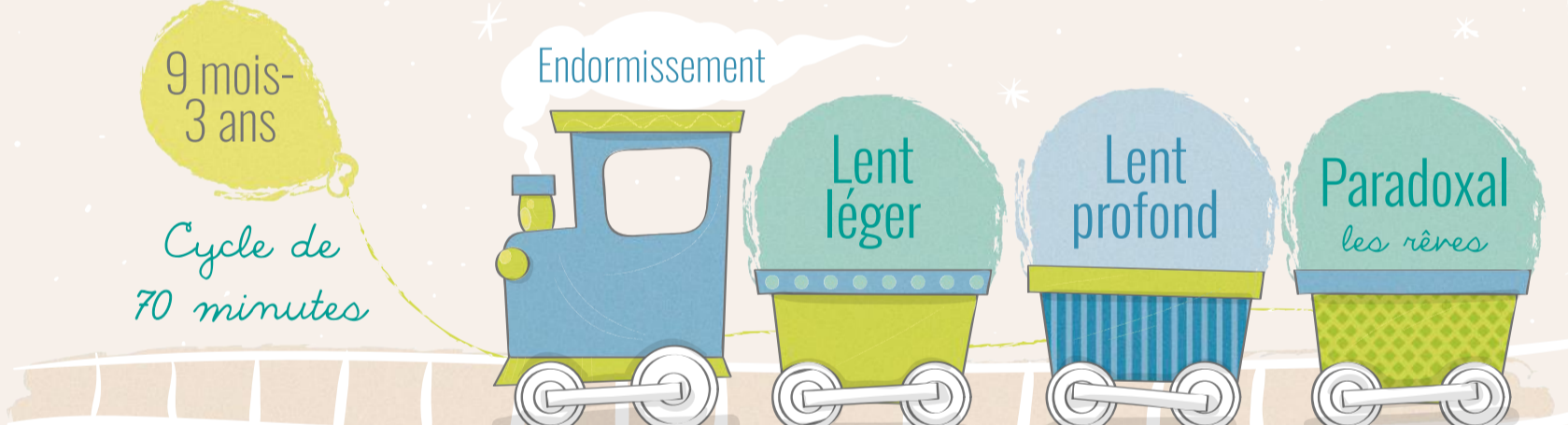
0-2
mois
Cycle de
50 minutes



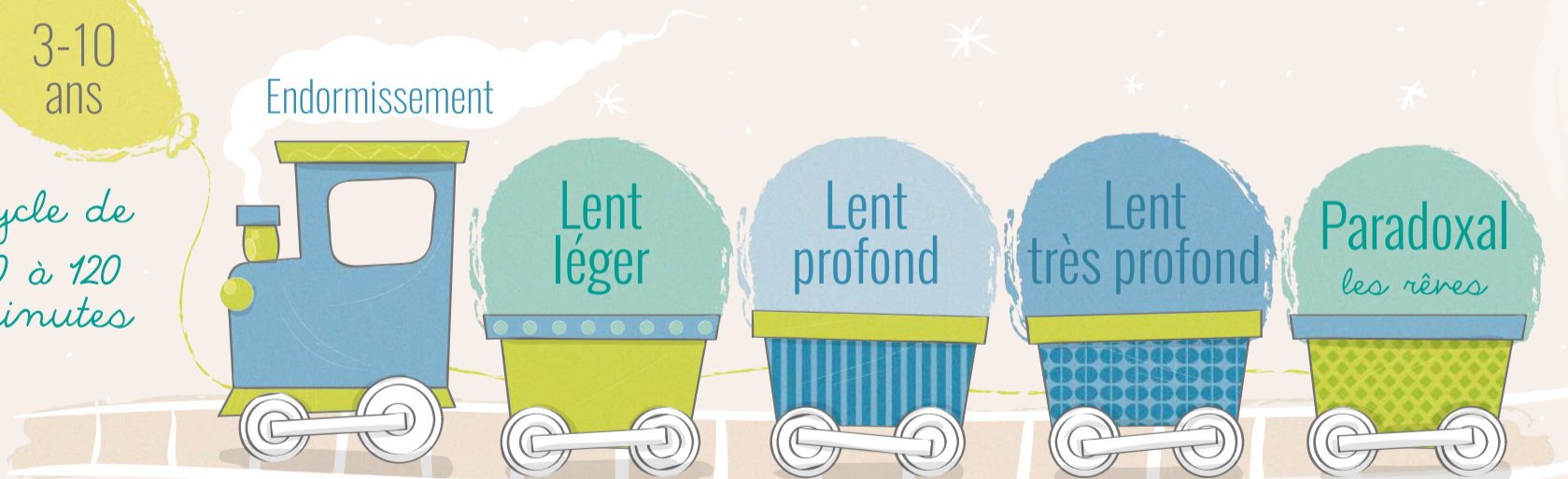
2-9
mois
Cycle de
70 minutes



9 mois-
3 ans
Cycle de
70 minutes



3-10
ans
Cycle de
90 à 120
minutes



Après
10 ans
Cycle de
90 à 120
minutes

