

# ÉTUDIONS NOTRE SOMMEIL AVEC L'ACTIMÈTRE



# Qu'est-ce que l'actimètre ?



- 1** L'actimètre est un **petit bracelet** qui permet de mesurer les **mouvements** de notre corps. Il se place autour du poignet ou autour de la cheville. On ne le sent presque pas et cela ne fait **pas mal**.
- 2** Il est utile pour étudier le **rythme circadien** (l'alternance entre l'état de veille et de sommeil). Grâce à l'actimètre, nous savons quand une personne **dort** et quand elle est **réveillée**.

3 Tout ce que l'actimètre fait ce n'est qu'enregistrer les mouvements de notre corps et mesurer la **différence** entre les mouvements de la **journée** et ceux de la **nuit**.

