

Que dire quand des rêves se réalisent! Et celui-ci en est un, depuis toujours je suis passionné par la science, éternel étudiant me dit-on...
Il faut provoquer son destin, hé bien c'est fait, et la chance s'est présentée sous la forme de cette étude sur le sommeil faite dans le cadre du record tapis 6 jours à Antibes 2011. C'est une opportunité inouie d'apprendre

sur ce domaine du sommeil pour mieux appréhender pour la suite la meilleure gestion de celui-ci, élément clef de performance sur six jours.
Le Dr Mullens Médecin somnologue du Labo du sommeil d'Albi a décidé de mener une étude unique au monde par son originalité, en effet c'est sur deux sujets en plein effort ultra que sera suivi l'activité cérébrale et les particularités du sommeil lié à cet effort.

ci-dessous après notre visite à Albi avec Olivier Pastorelli, Philippe Billard et moi-même, démarrage du protocole la semaine prochaine.
Ci-dessous, correspondance du jour avec le Dr Mullens:
"Chers amis,

Je vous adresse aujourd'hui 2 actimètres initialisés à vos noms que j'ai écrit sur une petite étiquette (1 seul colis adressé à Michaël)

Vous devez donc les installer, comme une montre, à votre poignet non dominant (A gauche si vous êtes droitiers)
Il faut le garder tout le tempss (jour et nuit) et le retirer en cas de douche ou de bain.

Je vous demande aussi de remplir une grille de sommeil que vous pourrez télécharge sur mon site : http://eric.mullens.free.fr/autres/Grille%201%20mois.pdf
Merci donc, comme vous le verrez sur le mode d'emploi situé en bas de la page, de bien noter notamment les flèches concernant les heures de coucher et de lever. Cela permettra aussi de calculer votre durée et efficacité du sommeil."