

Cycle ultradien et Cycle circadien : Le cycle ultradien consiste en des variations biologiques survenant plus d'une fois en 24 heures (ex. appétit, libération hormonale) et le cycle circadien consiste en des variations biologiques survenant une fois en 24 heures (ex. sommeil). Le rythme circadien est affecté par le cycle du jour et de la nuit, ce qui n'est pas le cas du rythme ultradien.