

## LUNES - NŒUDS LUNAIRES - PÉRIGÉES & APOGÉES : 2026

MOIS	NŒUDS LUNAIRES	NOUVELLE LUNE	PLEINE LUNE	PÉRIGÉES	APOGÉES
Janvier	7 (12h22) 22 (01h03)	18	3	27	13
Février :	3 (20h18) 18 (07h19)	17	1	24	10
Mars :	3 (05h35) 17 (16h22) 30 (13H34)	19	3	23	9
Avril :	14 (01h43) 26 (16h36)	17	2	20	6
Mai	11 (06h36) 23 (17h26)	16	1 - 31	17	4 - 31
Juin :	7 (08h19) 19 (19h57)	15	29	14	28
Juillet :	4 (09h51) 17 (02h27) 31 (13h54)	14	29	11	25
Aout :	13 (11h56) * 27 (20h47)**	12	28	8	22
Septembre :	9 (21h17) 24 (04h40)	11	26	5	18
Octobre :	7 (03h19) 21 (10h53)	10	26	2 - 30	16
Novembre :	3 (04h02) 17 (12h49) 30 (04h34)	9	24	26	12
Décembre :	14 (14h04) 27 (08h55)	9	24	24	10

\* Éclipse solaire totale

\*\* Éclipse lunaire partielle

Source : <https://calendrierlunaire.org/noeuds-lunaires#calendrier>

## Les phases lunaires, influencent-elles le sommeil ?

Certaines études suggèrent que la Pleine Lune et la Nouvelle Lune, peuvent influencer le sommeil.

- Nouvelle lune : Certaines personnes ressentent une fatigue accrue.
- Pleine lune : Elle pourrait diminuer la qualité du sommeil profond et augmenter les réveils nocturnes. Toutefois, ces effets varient en fonction des individus et ne sont pas scientifiquement avérés pour tout le monde.