



LE SOMMEIL

Notre organisme a besoin de faire suivre nos périodes d'éveil par des phases de sommeil et ce, indépendamment de :

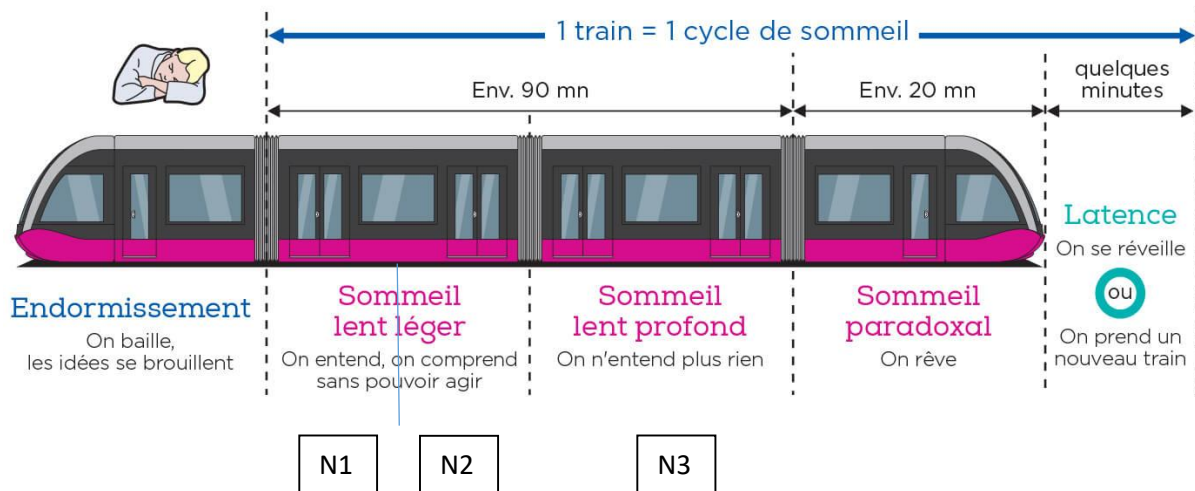
- notre chronotype (que l'on soit du matin ou du soir)
- et/ou de nos besoins de sommeil (que l'on soit court ou long dormeur).

Ces épisodes de repos se composent d'une succession de cycles appelés **trains du sommeil**. Ces moments sont nécessaires à la récupération physique de notre organisme et sont des périodes d'intense activité durant lesquelles se déroulent des phases essentielles à notre équilibre physique, intellectuel et mental.

La nécessité d'aller se coucher nous est donnée par deux indicateurs :

- les signaux envoyés par notre horloge biologique
- les besoins exprimés par la pression du sommeil que nous avons constituée tout au long de la journée.

Les cycles du sommeil : qu'est-ce que c'est ?



Notre sommeil n'est pas continu. Il est constitué de plusieurs **cycles successifs**, en moyenne 4 à 6 par nuit.

Un cycle de sommeil dure 90 à 120 minutes environ et est composé de plusieurs types de sommeil répartis entre :

- Sommeil lent léger ;
- Sommeil lent profond (très récupérateur) ;
- Sommeil paradoxal (période pendant laquelle nous rêvons).

Les sommeils lents

Le sommeil lent comporte différents stades :

- Les stades N1 et N2 qui correspondent au sommeil lent léger ;
- Le stade N3 qui correspond au sommeil lent profond.

Le stade N1 correspond au stade de l'endormissement durant laquelle l'activité du cerveau ralentit peu à peu, la personne somnole et n'a pas vraiment l'impression de dormir. Le stade N2, quant à lui, correspond au stade du sommeil lent léger confirmé, la personne dort.

En une vingtaine de minutes le sommeil lent léger conduit au sommeil lent profond.

Durant le stade du sommeil lent profond (N3), le ralentissement de l'activité cérébrale s'amplifie. Sur un électro-encéphalogramme, le sommeil lent profond est caractérisé par des ondes lentes et amples. La personne dort profondément et est difficile à réveiller.

Au bout d'environ 60 à 75 minutes de sommeil lent profond, le sommeil paradoxal apparaît.

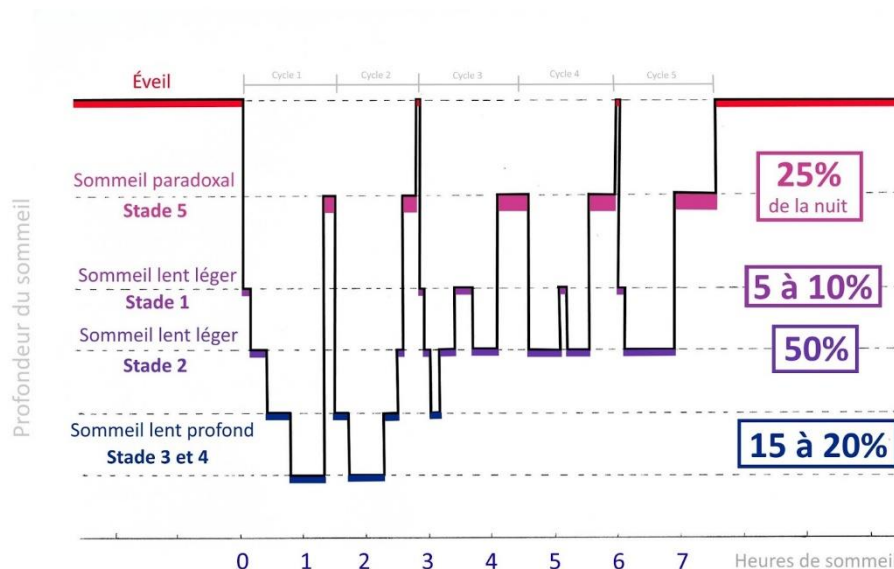
Le sommeil paradoxal

Au cours du sommeil paradoxal (appelé aussi sommeil à mouvements oculaires rapides), l'activité cérébrale est plus intense et s'accompagne de mouvements oculaires.

Paradoxalement (d'où son nom), le corps est complètement inerte, avec une « paralysie » des muscles qui contraste avec l'intensité de l'activité du cerveau. Ce mécanisme "protecteur" nous empêche de nous lever pendant notre sommeil et de "vivre" nos rêves. Car c'est au cours de cette phase que nous rêvons. Chez les personnes somnambules ce système protecteur ne fonctionne pas bien. C'est pourquoi, elles peuvent se déplacer durant leur sommeil.

Le sommeil paradoxal dure en moyenne 15 à 20 minutes.

Hypnogramme



La durée des différents stades du sommeil varie au cours de la nuit.

Par ailleurs, la durée des périodes de sommeil n'est pas la même durant les cycles. En début de nuit et jusqu'à 3-4 h du matin, le sommeil lent profond est plus abondant. En revanche, la seconde partie de la nuit jusqu'au réveil est plus riche en sommeil lent léger et en sommeil paradoxal.

Ainsi on récupère essentiellement sur le plan physique en début de nuit alors que la plus grande partie de la récupération « mentale » et la mémorisation (notamment procédurale, l'acquisition de nouvelles capacités visuelles et motrices...) se font plutôt en fin de nuit.



La durée du sommeil varie avec l'âge

Besoins en heures de sommeil par 24 heures selon l'âge	Nb d'heures nécessaires
Nouveau né	16 à 19 heures
Moins de 1 an	12 à 15 heures
Jusqu'à 2 ans	11 à 14 heures
Jusqu'à 5 ans	10 à 13 heures
Jusqu'à 13 ans	9 à 11 heures
Jusqu'à 17 ans	8 à 10 heures
Jeunes adultes	7 à 9 heures
Source : « Une éducation bienveillante et efficace ! » de Laurence Dudek	
papapositive.fr	

Sources :

Article "Les cycles du sommeil", réseau Morphée.

Article "Comment est structuré le sommeil ?", INVS (Institut National du Sommeil et de la Vigilance)

Carnet du sommeil, Ministère de la santé et INVS

Guide "Bien dormir, mieux vivre" - Le sommeil, c'est la santé, INPES.

Site Doctissimo