

LE SOMMEIL

I- Généralité :

Il y a de « petits » et de « gros » dormeurs, certaines personnes plutôt « du soir » et d'autres « du matin ». Cependant, en moyenne, **l'homme dort 7 à 8 heures** par nuit (un tiers de sa vie !).

C'est moins qu'un chat (qui dort environ **18 heures** par jour), mais cela suffit à montrer l'importance du sommeil.

1- Définition :

Suspension physiologique de la vigilance.

Lors du sommeil, il y a un relâchement musculaire total, un **myosis pupillaire**, une réduction du rythme cardiaque, de la pression artérielle, du rythme respiratoire, un abaissement de la température corporelle.

2- Utilité du sommeil :

Tous les mystères du sommeil ne sont pas encore élucidés, et il reste encore beaucoup de recherches à faire avant de comprendre avec précision comment le sommeil agit sur l'organisme humain. Cependant, le sommeil a deux fonctions capitales :

– **le sommeil profond** permet au corps de **recupérer des fatigues physiques** de la journée. C'est également pendant le sommeil profond que le corps sécrète la plupart des hormones nécessaires à son fonctionnement, comme l'hormone de croissance, **indispensable à la croissance** et au renouvellement des cellules ;

– **le sommeil pendant lequel on rêve** (appelé sommeil paradoxal) est indispensable à **l'apprentissage** et au maintien de **l'équilibre de l'esprit**.

Le dauphin ne peut respirer que de façon volontaire. S'il ne respire plus, il se noie. Comment fait-il pour dormir ? La réponse est étonnante : il ne dort que d'une moitié de cerveau à la fois. Tandis qu'une moitié (un hémisphère cérébral) dort, l'autre contrôle le mécanisme de la respiration.

3- Durée du sommeil :

La durée du sommeil nécessaire **varie beaucoup** selon les personnes, selon l'âge que l'on a et son activité (quand on a une journée fatigante physiquement, on a plus besoin de « récupérer » qu'une personne qui s'est reposée). Généralement, les personnages âgées ont besoin de moins de sommeil que les adultes plus jeunes, qui eux-mêmes ont besoin de moins de sommeil que les enfants. En moyenne, un adulte dort entre 7 et 8 heures par nuit.

On estime généralement qu'un enfant de **6 ans** devrait dormir environ **11 heures** par nuit, et un jeune de **12 ans** environ **9 heures 30**.

II- Les Cycles du sommeil :

Le sommeil n'est pas uniforme, mais **rythmé** : on peut le découper en **cycles** d'environ **1 heure 30**. En moyenne, une nuit de sommeil comprend **5 ou 6 cycles**. On s'endort toujours au début d'un cycle de sommeil. Un cycle de sommeil est lui-même « découpé » en **deux phases**, le sommeil lent et le sommeil paradoxal :

A- le sommeil lent : dure un peu plus d'une heure. Il est lui-même constitué de 4 stades : le

stade 1 est celui de la **somnolence** puis de l'**assoupissement** ; le **stade 2** est celui du **sommeil léger** ; le **stade 3** est celui du **sommeil profond** ; le stade 4 est celui du **sommeil très profond** ;

B- le sommeil paradoxal : dure entre un quart d'heure et une demi-heure. C'est la phase du

sommeil pendant laquelle **on rêve**. C'est un sommeil plus léger que le sommeil lent (on se réveille plus facilement), et aussi plus agité. Pendant le sommeil paradoxal, les yeux font des mouvements rapides derrière les paupières fermées.

Chaque cycle de sommeil se termine par un « **micro-éveil** ». Ce micro-éveil est suivi soit par le réveil complet, soit par le début d'un nouveau cycle de sommeil. Au fur et à mesure que la nuit s'écoule, la phase de sommeil lent est de plus en plus **courte**, et la phase de sommeil paradoxal plus **longue** : on rêve plus vers le matin qu'en début de nuit.

L'enfant dort avant même de naître, dans le ventre de sa mère, selon son propre rythme (qui ne correspond pas au rythme de sommeil de sa mère). À la naissance, le bébé dort environ de **16 à 18 heures** par jour ; ses cycles de sommeil sont très courts, et il s'endort à n'importe quel moment du jour ou de la nuit.

Vers l'âge de **3 mois**, le bébé commence à dormir plus la nuit que le jour (c'est le rythme jour/nuit normal de l'être humain). Peu à peu, il fait moins de siestes dans la journée, et elles durent moins longtemps.

Le besoin global de sommeil de l'enfant diminue ensuite progressivement, pour atteindre **12** ou **13 heures** par nuit vers l'âge de **4 ans**. À cet âge, le petit enfant cesse généralement de faire la sieste. Son sommeil est désormais structuré comme celui d'un adulte.

III- Les Troubles du sommeil :

On parle de **troubles du sommeil** quand la mauvaise qualité du sommeil rend la journée suivante difficile, ou bien quand mal dormir altère la santé.

Les cauchemars et les terreurs nocturnes

Les nuits sont parfois agitées de mauvais rêves, les **cauchemars**. Ils sont particulièrement fréquents chez les enfants entre **4** et **8** ou **10 ans**. Les cauchemars sont des rêves tout à fait **normaux** (c'est une façon pour le cerveau d'exprimer des angoisses), tant qu'ils ne perturbent pas trop le sommeil.

Les **terreurs nocturnes** sont des crises d'agitation très importantes. Le dormeur crie, halète, son cœur bat vite. Contrairement aux cauchemars qui ont lieu pendant le sommeil des rêves, elles ont lieu pendant le sommeil très profond. En général, la personne qui les vit ne s'en souvient pas quand elle se réveille.

A- Le Somnambulisme :

Le **somnambulisme** est le fait de se lever et de marcher pendant son sommeil, le plus souvent au début de la nuit. C'est un phénomène assez fréquent chez les enfants entre **5** et **12** ou **13 ans**. Il touche plus souvent les garçons que les filles et disparaît en général au moment de la puberté. Cependant, le somnambulisme peut aussi toucher des adultes.

Le somnambulisme se produit pendant le sommeil profond. Le somnambule se lève et déambule ; il peut se mettre à chercher des objets ou à parler de choses qui l'ont préoccupé pendant la journée, ou encore à jouer d'un instrument de musique. Souvent, ses propos sont assez incohérents. Une crise de somnambulisme dure entre **10** et **30 minutes**. Le somnambulisme est rarement dangereux. Cependant, parfois, il peut y avoir des accidents : le somnambule peut se cogner contre les meubles ou tomber. Quand il y a un somnambule à la maison, il faut aussi que les fenêtres soient bien fermées la nuit, pour éviter qu'il ne tombe.

Contrairement à une croyance répandue, il n'est pas dangereux pour lui de réveiller un somnambule. Il peut en revanche réagir de façon agressive et donner une claque à celui qui l'a tiré de son sommeil !

Quand il se réveille au matin, un somnambule n'a aucun souvenir de ce qu'il a fait pendant la nuit.

B- L'insomnie :

L'insomnie est une grande **difficulté à s'endormir** (insomnie d'endormissement), ou bien un **sommeil entrecoupé de réveils** fréquents au cours de la nuit, ou encore un **réveil complet très tôt** le matin, avant l'aube.

Il existe de nombreuses causes à l'insomnie. Elle est souvent due à l'anxiété et au stress, à des angoisses liées à des événements passés. Mais elle peut aussi être provoquée par des horaires de coucher trop irréguliers, une consommation trop tard dans la journée d'excitants comme le café et le thé, une activité physique insuffisante, une alimentation trop riche (on dort souvent mal quand on a trop mangé), etc.

Les personnes insomniaques ont un **sommeil trop court**, qui n'est pas réparateur. Elles sont donc fatiguées pendant la journée. Elles ont souvent du mal à se concentrer, et des moments de somnolence au beau milieu de la journée.

IV- Conseils :

Pour bien dormir, les spécialistes recommandent :

- de respecter ses propres rythmes de sommeil (par exemple essayer de se coucher tôt si on est un « couche-tôt »), de se coucher de préférence tous les soirs à la même heure et d'éviter les grasses matinées (qui empêchent de s'endormir le soir) ;
- d'éviter de dîner trop tard, et d'un repas trop difficile à digérer ;
- de garder l'habitude d'entourer le moment du coucher de petits rituels (lire tous les soirs quelques pages par exemple) ;
- d'éviter les activités trop stimulantes le soir, qui excitent le cerveau et l'empêchent de s'endormir (le sport, un problème difficile à résoudre) ;
- d'éviter de boire des boissons excitantes (notamment le café et le thé) trop tard dans la journée (après **4 heures** ou **5 heures** de l'après-midi selon les personnes) ;
- de ne pas trop chauffer sa chambre (on dort mal quand il fait trop chaud) : si possible, la

température d'une chambre doit être comprise entre 18 et 20 °C. Pour bien dormir, la chambre doit aussi être un endroit calme et apaisant : pas de télévision, un bon matelas, pas de bruit, de l'obscurité, etc.