

LES CYCLES DU SOMMEIL

Chaque nuit, le sommeil suit une répétition de cycles. Ces cycles sont divisés en 2 phases : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

Cependant, avant et après toute phase de sommeil, il y a une phase d'éveil.

La phase d'éveil

L'activité du cerveau et du corps est permanente tout au long de la journée. Le cerveau est stimulé par l'environnement extérieur comme la lumière. Le corps est aussi sollicité par les mouvements quotidiens comme la marche. Cette phase durant la journée est appelée la phase d'éveil.

Les 2 cycles du sommeil

Un cycle du sommeil est composé de deux phases.

Le sommeil lent

La première phase est le sommeil lent. Cette phase permet au corps de se reposer et d'évacuer les tensions accumulées durant la journée. L'activité physiologique du corps et du cerveau diminue au cours de quatre stades distincts.

Le sommeil paradoxal

La deuxième phase d'un cycle de sommeil est le sommeil paradoxal. C'est la phase la plus courte qui dure entre 15 et 20 minutes. Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense similaire à l'activité durant la phase d'éveil. Bien que la personne soit endormie, le cerveau est paradoxalement très actif, d'où son nom de sommeil paradoxal.