

# LE SOMMEIL

On parle de sommeil réparateur, de sommeil paradoxal ou profond. Une chose est certaine, le sommeil qui représente un tiers de notre vie, contribue à notre bonne santé.

En plus de cette fiche, lisez nos dossiers :

- > Le sommeil... et ses troubles,
- > En finir avec les insomnies,
- > Rêves et cauchemars : à quoi servent-ils ?
- > Mon enfant ne veut jamais aller se coucher.

## A quoi sert le sommeil ?

De toute évidence, le sommeil est indispensable pour notre bonne santé, pour les capacités de mémorisation, la récupération physique... Dormir permet une meilleure réparation des muscles et des os chez l'adulte, et un renforcement du système immunitaire. Chez l'enfant, le sommeil profond favoriserait le développement du cerveau et l'apprentissage. Il participe aussi à la croissance. C'est surtout durant la nuit que l'hormone de croissance est sécrétée.

## Les différentes phases du sommeil.

adurant le sommeil, la plupart des fonctions de l'organisme ralentissent leur activité : cardiovasculaire, respiratoire, cérébrale...

Le sommeil est normalement découpé en quatre stades qui sont déterminés par l'amplitude des ondes de l'activité électrique cérébrale enregistrées par un électro-encéphalogramme (EEG).

Le stade 1 correspond à la phase d'endormissement dans un sommeil très léger.

Arrivé au stade 2, le sommeil commence à s'approfondir. Au bout de plusieurs dizaines de minutes, l'activité cérébrale ralentit encore et l'on atteint le sommeil profond (stade 3). Ce sommeil profond occupe une place importante surtout durant les premières heures du sommeil, beaucoup moins sur le matin. Avec l'âge, les phases de sommeil profond sont écourtées et se raréfient.

Autre stade particulier : le sommeil paradoxal pendant lequel les globes oculaires bougent dans tous les sens. La personne dort profondément alors que son cerveau se trouve proche d'un stade d'endormissement. Voilà le paradoxe !

En fait, ces stades se succèdent suivant 4 à 6 cycles durant la nuit. Généralement le premier cycle est le plus long. Chacun d'eux se répète mais pas exactement de la même façon pendant tout le temps de sommeil.

Quelqu'un qui dort se réveille plusieurs fois dans la nuit pendant un court instant et sans s'en souvenir.

## **Les besoins de chacun, à chaque âge.**

- Les adultes ont en moyenne besoin de sept heures trente de sommeil par nuit. Néanmoins, il existe des « petits » (six heures) et des « gros » (neuf à dix heures) dormeurs. Une réduction du temps de sommeil d'une heure ou deux sur une période prolongée peut entraîner une productivité amoindrie dans la journée et des assoupissements incontrôlés,
- Les personnes âgées dorment un peu moins et surtout d'un sommeil plus léger, et peu le matin,
- Le nouveau-né a besoin de 16 à 17 heures de sommeil par jour,
- Entre trois et six ans, l'enfant nécessite 12 heures,
- Entre six et douze ans, 10 heures,
- Durant l'adolescence, 9 heures.

## **Les principaux troubles du sommeil.**

> L'insomnie se manifeste par une mauvaise qualité de sommeil coupé de nombreux réveils et par des difficultés d'endormissement. Cette maladie est très courante, et peut être occasionnelle lorsqu'elle est liée à un événement ou à un changement dans la vie. Sa forme chronique relève souvent de causes psychologiques.

> Le syndrome d'apnée du sommeil peut être dangereux sur le long terme, en particulier avec des conséquences cardio-vasculaires. Le sommeil est fragmenté par des pauses respiratoires qui peuvent durer plusieurs secondes. Les muscles de parois du pharynx se relâchent et empêchent l'air de passer. Il peut se produire des dizaines voire des centaines d'apnées suivies de micro-réveils par nuit. Ce sont généralement les spécialistes du sommeil ou les pneumologues qui prennent en charge ces patients.

> Le syndrome des jambes sans repos se traduit par des sensations très particulières aux membres inférieurs, souvent le soir, avec l'envie impérieuse de bouger. Durant la nuit, des mouvements périodiques dans les jambes généralement peuvent provoquer des troubles du sommeil.

> Les cas de narcolepsie restent assez peu fréquents. La narcolepsie se manifeste par une somnolence pendant la journée, des crises de cataplexie (relâchement musculaire soudain qui peut entraîner une chute). L'organisation des différents stades du sommeil se trouve perturbée.

**Sources :** Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), Institut national du sommeil et de la vigilance.