

## **DORMIR AVEC UNE LUMIÈRE ALLUMÉE PERTURBE LES STADES DU SOMMEIL**

Dormir avec une lumière allumée nuit à la qualité du sommeil, selon une étude publiée dans la revue *Sleep Medicine*. Même une lumière de faible intensité perturbe les stades et cycles du sommeil.

Seung-Bong Hong de l'Université Sungkyunkwan à Séoul et ses collègues ont mené cette étude avec 10 personnes en santé pendant deux nuits, l'une sans lumière artificielle et l'autre avec une lampe fluorescente allumée à quelques pieds du lit.

Des appareils mesuraient le rythme cardiaque, la respiration et l'activité du cerveau et des muscles pendant le sommeil.

La quantité totale de temps passé au lit et de temps passé à dormir étaient similaires que la lumière soit allumée ou éteinte.

Mais avec la lumière allumée, les participants passaient plus de temps dans le stade 1 du sommeil (sommeil le plus léger), et moins de temps dans les stades 3 et 4 (sommeil profond). (Quels sont les stades du sommeil ?)

Un plus grand nombre de micro-éveils (périodes de plus de 3 secondes dans lesquelles le cerveau semblaient presque éveillé) a aussi été enregistré. Neuf participants sur 10 avaient l'impression d'avoir eu un sommeil de moins bonne qualité.

Une mauvaise qualité de sommeil chronique est néfaste pour la santé mentale et physique, rappelle le chercheur. Les stades de sommeil profond sont notamment importants pour la mémoire, souligne-t-il.

Le sommeil est constitué de cycles d'une durée d'environ 90 minutes qui incluent 5 stades.

Psychomédia avec sources: Reuters, Sleep Medicine. - Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2013-11-18/eclairage-qualite-phases-du-sommeil>