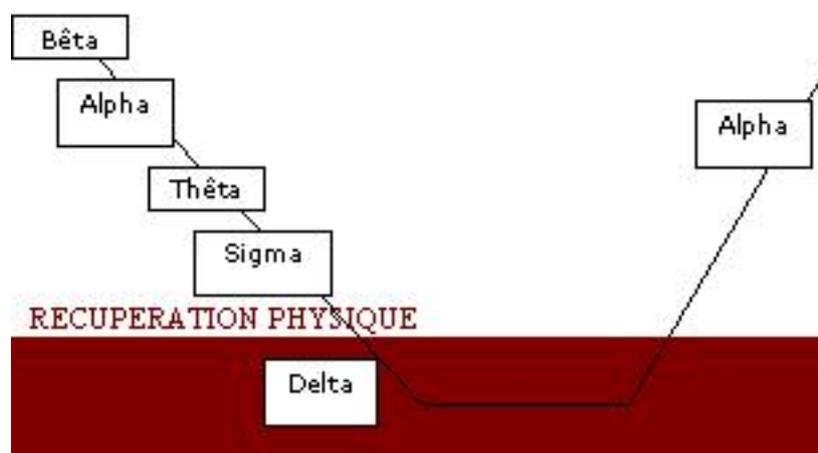


FIBROMYALGIE ET FATIGUE

Les différents stades naturels du sommeil

Pour s'endormir, quelques conditions sont requises :

- repli physique
- température adaptée
- baisse des stimulations sensorielles et psychiques



Les ondes bêta, ondes de l'éveil se transforment en ondes alpha (sommolence ou relaxation, entre veille et sommeil).

Endormissement : les ondes alpha disparaissent, remplacées par des ondes "thêta" aux pulsations ralenties. Cette phase dure environ 10 minutes.

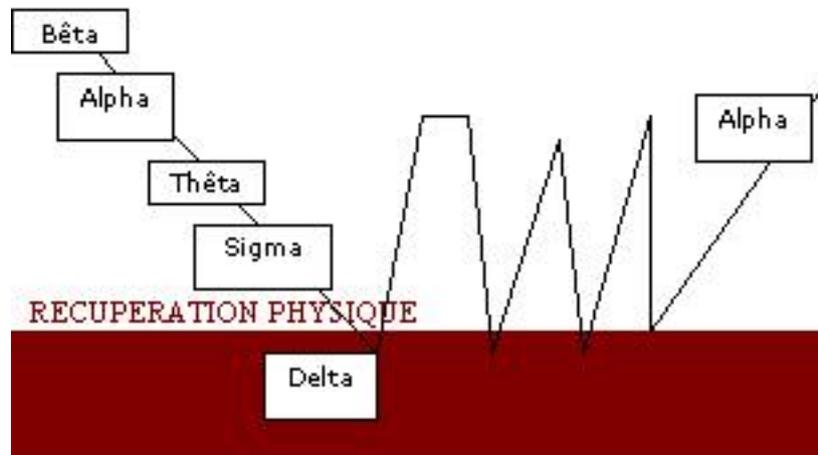
Sommeil léger : ce stade dure 20 minutes environ. Le rythme de l'électroencéphalogramme est plus lent, avec la présence d'ondes sigma.

Sommeil profond : cette phase dure environ 10 minutes. Les ondes sont encore plus ralenties (1 à 3 par seconde). Ce sont des ondes "delta", de grande amplitude. C'est le sommeil de la récupération physique.

Sommeil très profond : cette phase dure environ 60 minutes. Les ondes sont très régulières et ce sont toujours des ondes delta. Les fonctions vitales sont au plus bas. C'est le sommeil de la récupération physique.

Sommeil paradoxal : phase des mouvements oculaires, avec atonie complète. C'est la phase des rêves. On retrouve alors les ondes alpha. Cette phase dure de 5 à 15 minutes. Toutes ces phases constituent un cycle. Il y a aura 4 à 6 cycles par nuit. Le premier cycle dure de 90 à 120 minutes. Les cycles suivants sont de plus en plus courts.

Les dérèglements du sommeil dans la fibromyalgie



Dans le cadre de la fibromyalgie, il y a dérèglement de ces différentes formes d'ondes (alpha et delta principalement). Les ondes alpha (réveil ou sommeil léger) s'imposent au moment du sommeil profond (ondes delta). Le sommeil n'est donc pas suffisamment récupérateur et réparateur. Il est d'ailleurs à noter que si l'on perturbe volontairement le sommeil de personnes en leur interdisant le sommeil profond et très profond, on obtient chez ces sujets des symptômes de type fibromyalgie.

La perturbation du sommeil provoque différents facteurs menant au syndrome :

- La mauvaise qualité ou l'absence du sommeil très profond entraîne un abaissement du seuil de la douleur.
- La mauvaise qualité ou l'absence du sommeil très profond entraîne une hypersensibilité aux stimuli internes et externes.
- La mauvaise qualité ou l'absence de sommeil très profond entraîne une mauvaise récupération, une fatigue chronique.
- La mauvaise qualité ou l'absence de sommeil très profond entraîne une augmentation de la tension nerveuse.

Ces éléments, comme tout stresser produisent chez l'être humain des réponses d'adaptation qui suivront le schéma suivant :

- 1) Activation et alarme**
- 2) Résistance**
- 3) Épuisement et émergence du syndrome fibromyalgique.**