

Dormir quand on n'a plus 20 ans

*SOMMEIL LENT LÉGER,
SOMMEIL LENT PROFOND,
SOMMEIL LENT TRÈS PROFOND,
SOMMEIL PARADOXAL...*



PROSOM

Le sommeil évolue avec l'âge...

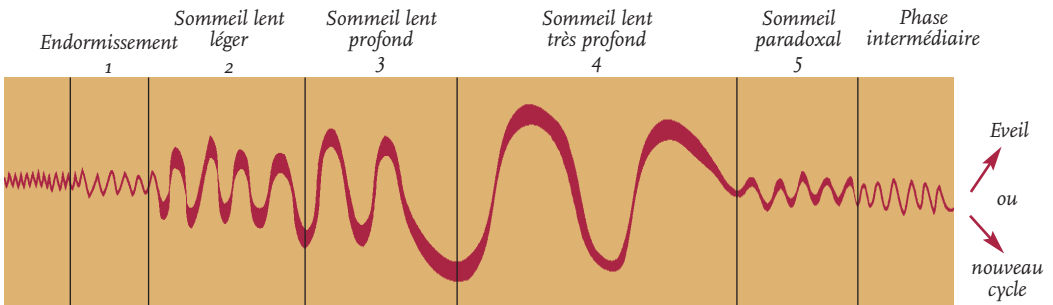


Schéma du cycle du sommeil

Le sommeil se déroule par cycles de 1h30 à 2h chez l'adulte.

Ces cycles se succèdent tout au long de la nuit, autant de fois que l'organisme en a besoin (en moyenne 4 ou 5 cycles par nuit). Chaque cycle se découpe en stades, précédés d'une période de somnolence qui se caractérise par des « clignotants » (bâillements, picotements des yeux...), signe que l'on est « mûr » pour dormir ! Les 4 premiers stades sont du sommeil lent, léger d'abord, puis profond. C'est en sommeil profond qu'est sécrétée l'hormone de croissance, réparation de l'usure des tissus et croissance chez l'enfant. La prolactine (stimulation du système immunitaire) est sécrétée surtout en fin de nuit.

Le 5ème stade est le sommeil paradoxal, avec rêves, caractérisé par une grande activité cérébrale et une véritable paralysie du corps, par des mouvements des muscles du visage et des mouvements oculaires rapides. Ce sommeil favorise les fonctions mentales et psychiques : mémorisation et organisation des informations acquises dans la journée, résolution des tensions... Sommeil profond et sommeil paradoxal ne devraient pas être « cassés » brusquement, et l'éveil devrait être progressif, par des bruits ambiants non agressifs. Entre deux cycles, le sommeil redevient très léger (période intermédiaire) et peut déboucher sur des éveils nocturnes plus ou moins longs.