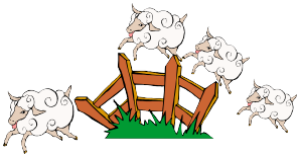
Faits au sujet du sommeil



La nature du sommeil

Malgré le fait que le sommeil est un élément essentiel de nos vies, plusieurs d'entre nous n'y portent pas beaucoup attention. Ce n'est habituellement qu'après l'apparition de difficultés de sommeil que nous y tournons notre attention et cherchons à mieux le comprendre. Plusieurs animaux autres que les humains et les mammifères dorment : les reptiles et les oiseaux dorment alors que les poissons, les amphibiens et les insectes ne dorment pas (quoiqu'ils se reposent). Certains animaux ont des périodes fréquentes, mais courtes de sommeil alors que d'autres, comme les humains, préfèrent dormir en un seul laps de temps.

Nous savons tous et toutes à quoi ressemble le sommeil; nous avons tous et toutes déjà vu une personne endormie. Elle a les yeux clos, est habituellement allongée, respire lentement, est calme et ses muscles sont détendus, quoiqu'elle peut changer de position de temps en temps. Le sommeil est un état d'inconscience où nous ne remarquons pas la majorité des choses qui se passent autour de nous, mais il est différent du coma ou de l'évanouissement parce que la personne endormie peut être réveillée par un gros bruit, une lumière intense ou si elle est touchée.

Les stades du sommeil

La recherche affirme qu'il y a deux stades du sommeil :

- **Le sommeil paradoxal** (mouvements oculaires rapides) : ce sommeil occupe approximativement 25 % de la nuit et est caractérisé par une activité électrique dans le cerveau, des muscles très détendus, l'immobilisation du corps et des mouvements rapides des yeux de droite à gauche sous des paupières closes. Il permet au cerveau et au corps de refaire le plein d'énergie pour la journée à venir. C'est souvent à ce moment que nous rêvons, quoique cela soit aussi possible à d'autres stades.
- **Le sommeil à ondes lentes** (sans mouvements oculaires rapides) : ce sommeil occupe l'autre 75 % de la nuit et peut être sous-divisé en quatre autres stades :
  - **stade 1** : un sommeil léger, entre l'éveil et l'endormissement;
  - **stade 2** : le début du sommeil : la personne perd conscience de son environnement, la température de son corps baisse, sa respiration et son rythme cardiaque deviennent réguliers;
  - **stades 3 et 4** : les stades du sommeil les plus profonds et régénérateurs, aussi connus sous le nom de sommeil lent profond. Le stade 3 est une période de transition vers le stade 4 du réel sommeil profond. C'est à ce moment que la tension artérielle baisse, la respiration ralentit, les muscles se détendent et reçoivent un apport sanguin accru, et des hormones sont sécrétées (dont l'hormone de croissance, c'est pourquoi les adolescents et les adolescentes doivent dormir plus).

Le rôle et la fonction du sommeil

Nous avons besoin de dormir, comme nous avons besoin de respirer, de boire et de manger. Quand cela est nécessaire, une personne peut ne pas dormir pour un certain laps de temps, mais plus elle reste éveillée, plus le désir de dormir deviendra intense.

Le rôle et la fonction du sommeil ont été débattus par les chercheurs et chercheures, mais la plupart s'entendent pour affirmer que le sommeil joue un rôle réparateur physiologique et psychologique. Le sommeil lent profond (stades 3 et 4) est le plus actif dans la récupération du corps et le plus ré-énergisant, alors que le sommeil paradoxal est plus réparateur pour les fonctions cognitives, comme la mémoire et la concentration.

Le sommeil est un aspect important d'une bonne santé dans l'ensemble puisqu'il aide à refaire ses forces et à guérir les blessures et les maladies en plus de favoriser la croissance, le bien-être physique, l'humeur, la concentration, la mémoire, l'efficacité au travail et les relations interpersonnelles.

Les conséquences de trop peu de sommeil

Les habitudes de sommeil varient d'une personne à l'autre. La durée moyenne chez l'adulte est de sept à huit heures et demie par nuit, mais certaines personnes fonctionnent très bien avec quatre à cinq heures alors que d'autres doivent dormir neuf à dix heures. Peu importe vos besoins personnels, manquer de sommeil ou mal dormir peut avoir les conséquences suivantes :

- difficulté à se concentrer, manque d'attention et de mémoire;
- irritabilité et autres troubles de l'humeur;
- affaiblissement du jugement et réduction du temps de réaction;
- mauvaise coordination physique (dangereux pour la conduite).

La gravité de ces effets dépend du degré de manque de sommeil (peu de sommeil vs zéro sommeil, une mauvaise nuit de sommeil vs des troubles chroniques) et les tâches et responsabilités de la journée. Si vous avez des problèmes persistants, il est important d'obtenir de l'aide.

Qu'est-ce qu'une bonne qualité de sommeil?

Les personnes qui dorment bien s'endorment en moins de 30 minutes au début de la nuit et ne se réveillent qu'une ou deux fois. Donc, il n'est pas réaliste de penser que l'on peut s'endormir immédiatement quand on se couche et de ne jamais se réveiller durant la nuit. Même les personnes qui ont un sommeil optimal ne dorment pas si bien! De plus, *tout le monde*, même les meilleurs dormeurs et meilleures dormeuses auront de la difficulté à s'endormir de temps à autre. La raison est souvent une situation stressante et au bout de quelques jours leur sommeil se rétablit. Enfin, nous aurons tous et toutes des nuits où nous aurons de la difficulté à nous rendormir après nous être réveillé(e)s au milieu de la nuit.

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au http://www.cci.health.wa.gov.au au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for Clinical Intervention