

10%

Le pourcentage de la population souffrant d'insomnie chronique

Le sommeil

Récupération physique et mentale, renforcement du système immunitaire et des apprentissages, régulation émotionnelle: le sommeil est vital. Il faut donc en prendre soin et agir quand il pose problème.

Expert: Dr Lampros Perogamvros, psychiatre, chef de clinique scientifique au Centre de médecine du sommeil.

1/3

Le temps consacré au sommeil au cours de la vie

Les cycles du sommeil

L'horloge biologique régissant le cycle veille/sommeil est circadienne: elle s'établit sur 24 heures. Le sommeil se compose de 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes. Au sein de chacun d'eux, 4 stades distincts:

1 Endormissement (aussi appelé NREM* stade 1)

Facilement interrompu, le sommeil est très léger et fragile. Apaisement général, perception de l'extérieur encore présente.

2 Sommeil lent léger (NREM* stade 2)

Moins léger que le précédent, il est le plus long des stades du sommeil. Rythme cardiaque et respiration ralentis.

3 Sommeil lent profond (NREM* stade 3)

Sommeil le plus profond et réparateur. Muscles relâchés, température abaissée, respiration lente et régulière.

4 Sommeil paradoxal (REM**)

Stade caractérisé par une activité cérébrale intense. C'est celui durant lequel on rêve le plus. Mouvements rapides des yeux sous les paupières, pouls et respiration irréguliers.

* NREM: Non Rapid Eye Movement (mouvement oculaire non rapide)
** REM: Rapid Eye Movement (mouvement oculaire rapide)



90 En minutes, la durée d'un cycle de sommeil

Un bon sommeil se lit dans le cerveau

Hypnogramme d'un bon dormeur

Les cycles de sommeil se succèdent au cours de la nuit, mais ne se ressemblent pas: les premières heures, le sommeil lent profond prédomine. En deuxième partie de nuit, le sommeil paradoxal s'intensifie.



Les examens réalisés au Centre de médecine du sommeil peuvent déceler des troubles comme le syndrome d'apnées du sommeil (arrêt ou diminution du flux respiratoire en raison d'une fermeture transitoire des voies aériennes supérieures pendant la nuit).

Quelle durée ?

Chacun son rythme. L'indicateur: se sentir reposé le matin. A l'exception des vrais (rares) petits ou grands dormeurs, le nombre idéal d'heures de sommeil par jour sont d'environ:



12-17 h
0 à 1 an



11-14 h
1 à 2 ans



10-13 h
3 à 5 ans



9-11 h
6 à 13 ans



8-10 h
14 à 17 ans



7-9 h
adultes

En vieillissant, le sommeil se fragmente, avec parfois plusieurs réveils durant la nuit.

Ennemis

- La lumière bleue des écrans pendant la soirée.
- Les boissons stimulantes dès la fin de l'après-midi.
- Rester couché si le sommeil ne vient pas au bout de 30 minutes: mieux vaut se lever et se recoucher lorsqu'on se sent somnolent.
- Activité physique ou intellectuelle intense avant le coucher.



Amis

- Des heures de lever et de coucher régulières respectant les besoins individuels.
- Réserver son lit exclusivement au sommeil et aux activités sexuelles.
- Des repas légers le soir.
- Un temps pour « déconnecter » avant de s'endormir (méditation, lecture, etc.).
- Un environnement de sommeil adéquat (calme, ni trop chaud, ni trop froid).



Quand s'inquiéter ?

Un mauvais sommeil n'est jamais anodin: baisse de vigilance avec risque accru d'accidents de la route, répercussions sur la santé mentale et physique (p. ex.: augmentation du risque cardiovasculaire, de diabète, d'obésité), etc.

Une consultation s'impose en cas de:

- fatigue et somnolence diurnes persistantes (au-delà de plusieurs semaines et sans raison apparente);
- manque d'attention, de concentration, troubles cognitifs, irritabilité.