



Le sommeil

Espace | Investigation Prévention Accompagnement du Stress



Le sommeil

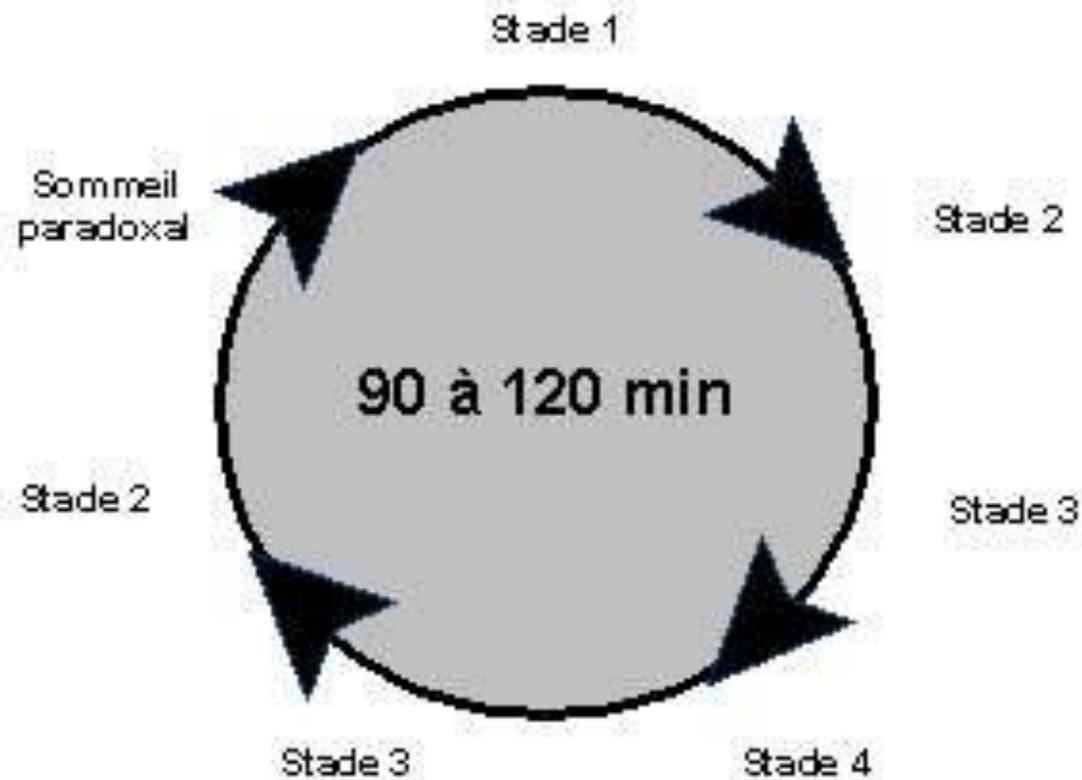
Définition : état réversible d'inactivité, caractérisé par une absence d'interaction avec le monde extérieur

Durée moyenne du sommeil chez l'adulte : entre 7h et 8h par 24h ; (variable selon les personnes : entre 4 et 12h par 24h)

Cycles de 90 à 120 minutes

4 à 6 cycles par nuit

Cycle de sommeil

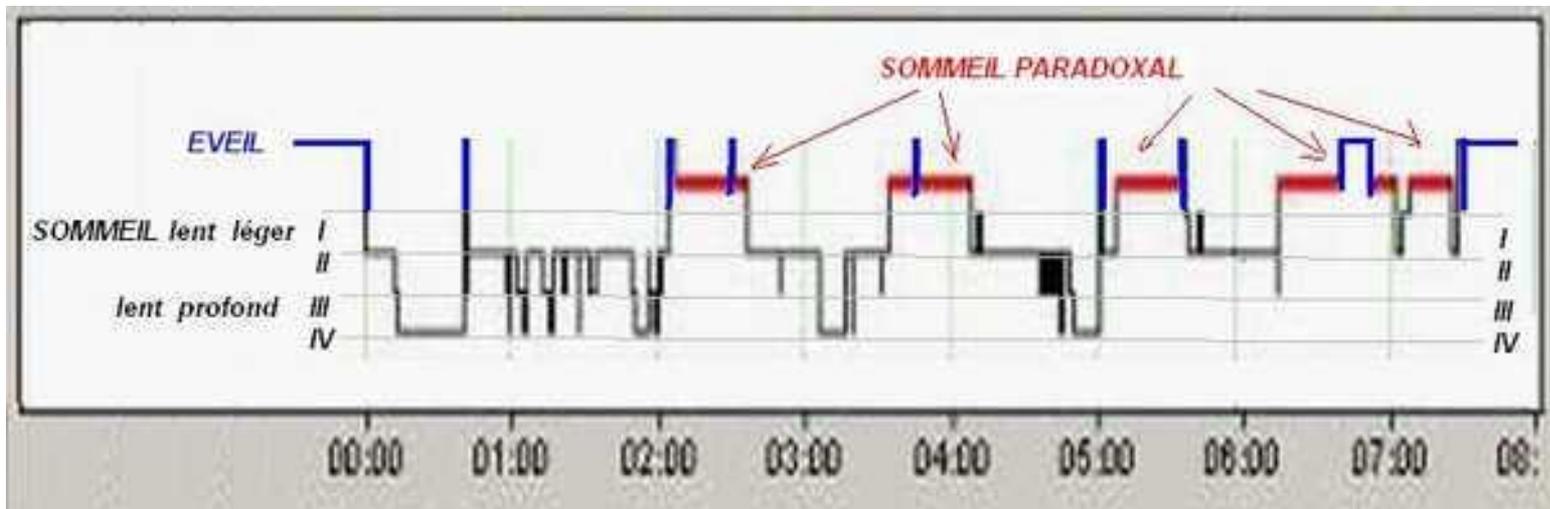


Adapté de *Shifting to Wellness*, Keyano College, 1995.

Structure du sommeil

Hypnogramme : succession de cycles

1. sommeil "lent" (de plus en plus profond, 4 niveaux)
2. sommeil "paradoxal" (associé au rêve).



Facteur génétique : durée et la composition des cycles des sommeil

Pour se souvenir de ses rêves, il faut un éveil d'au moins 1 min

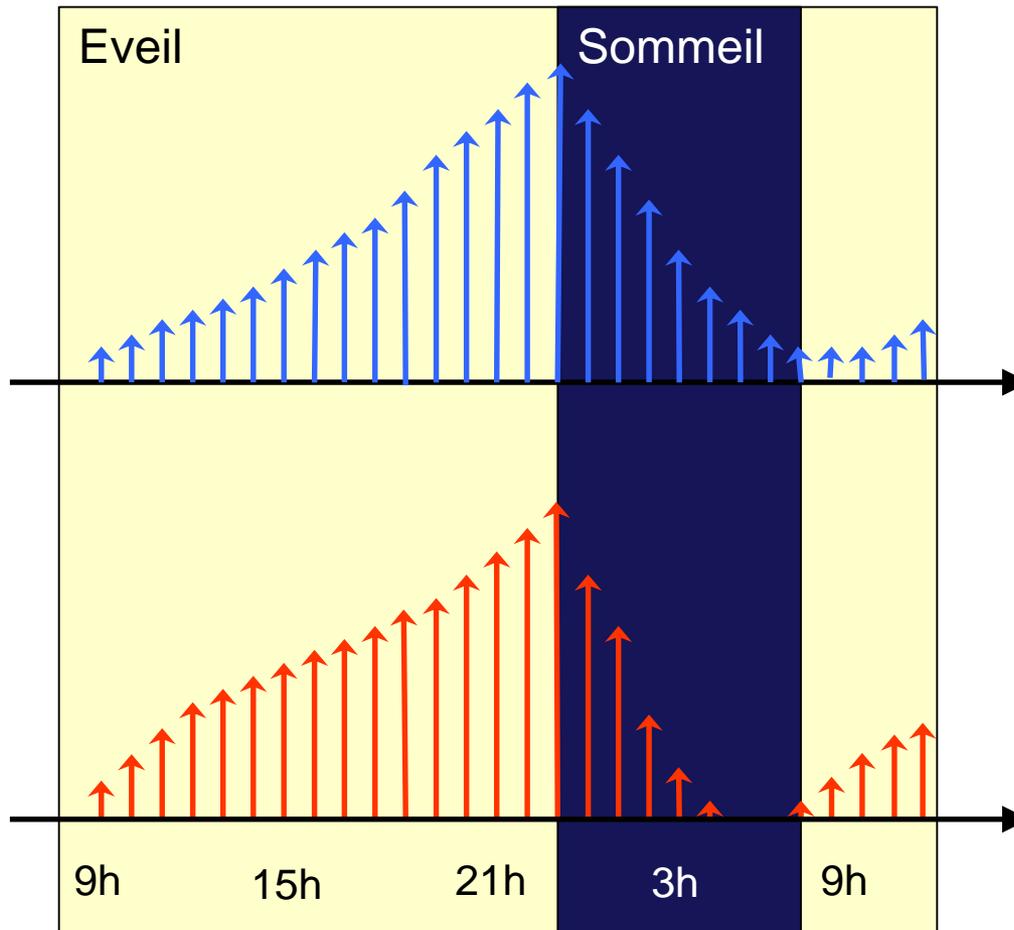


Le sommeil

	Sommeil "lent"	Sommeil "paradoxal"
	Important en début de nuit, réduit en fin de nuit	Augmente en fin de nuit
Tonus musculaires	Tonus réduit progressivement Reflexes conservés	Tonus musculaire aboli (sauf petites secousses du visage et des doigts) Abolition des réflexes
Respiration	Régulière	Irrégulière
Fréquence cardiaque Pression artérielle	FC Ralentie régulière PA Diminuée, stable	FC Irrégulière PA Irrégulière
Mouvements oculaires	Ralentissement puis arrêt des mouvements	Secousses rapides
Température	Température centrale stable	Absence de thermorégulation (hypothermie, sueurs nocturnes ...)
EEG	Ralentissement progressif Grandes ondes lentes régulières delta Fuseaux (petites bouffées de rythme rapide, qualité du sommeil) Complexes K (grandes ondes bi-phasiques, auto-protection du sommeil)	Rythme rapide fin et irrégulier Activité cérébrale intense
Fonction	Récupération	Rêve Mémorisation de l'expérience diurne Maintenance du système nerveux central autonome ? (fonctions de régulation de l'organisme suspendues)

Ce sont les mécanismes de l'éveil qui produisent le sommeil.

Le sommeil est régulé par des horloges biologiques. Il ne se commande pas à volonté.



Régulation
homéostasique
Court/long dormeur

Régulation « circadienne »
d'éveil

SCN (Supra Chiasmatic Nucleus)

- Lumière
- Activité physique
- Activité intellectuelle
- Repas
- Contacts sociaux
- Position debout
- ...



Le sommeil

	Adulte jeune	Adulte âgé
Sommeil profond récupérateur	élevé	réduit
Adaptabilité aux changements d'horaires	élevée	diminuée
Eveils	rares	fréquents



Merci de votre attention

www.eipas.org

Espace **I**nvestigation Prévention Accompagnement du Stress