

## Le sommeil: plus d'un tiers de notre vie

Soumis par Administrateur  
06-02-2007

Déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives, le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Notre vie quotidienne est rythmée par les états de veille et de sommeil, deux états physiologiques fondamentaux. Le sommeil n'est pas un état continu, mais est constitué de différents états qui se succèdent: les stades qui s'organisent de façon identique au cours de la nuit. Que ce soit chez l'enfant, l'adolescent, l'adulte ou la personne âgée, on rencontre les mêmes stades de sommeil. Ces stades sont répartis entre sommeil lent, sommeil à ondes lentes et sommeil paradoxal. Le sommeil lent comporte deux stades qui correspondent à un sommeil léger. Le sommeil à ondes lentes correspond aux stades 3 et 4, c'est-à-dire à un sommeil profond. Le sommeil paradoxal est une phase plus agitée au cours de laquelle se logent les rêves. On retrouve les mêmes stades de sommeil tout au long de la vie, mais leur organisation évolue, au même titre que les autres fonctions physiologiques. Dès trois mois, le sommeil agité fait place au sommeil paradoxal (stable) rencontré chez l'adulte. Le sommeil calme laisse la place au sommeil lent. A neuf mois, la structure du sommeil ressemble à celle de l'adulte à peu de choses près et le sommeil devient rapidement stable au cours des quatre premières heures. C'est à l'adolescence que l'organisation du sommeil nocturne est proche de celle de l'adulte. Dans son passeport pour le sommeil, l'Institut du sommeil et de la vigilance donne quelques conseils pour bien dormir: éviter tous les excitants le soir, notamment le café, le thé, la vitamine C, le cola. Ne pratiquer aucun sport après 20h. Favoriser les activités relaxantes le soir: bain tiède au moins deux heures avant le coucher, lecture, tisane... Eviter les repas trop copieux et l'alcool le soir. Trouver son rythme de sommeil et le respecter. Ecouter les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent).