LE SOMMEIL

I - Définition

C'est une perte de conscience du monde extérieur avec une baisse progressive du tonus musculaire. Cette perte de conscience revient à intervalles réguliers (biorythme circadien). Contrairement au coma, les réflexes sont toujours présents et le sujet peut réagir à des stimulations.

II - Description

Une nuit de sommeil comprend 4 à 5 cycles de sommeil. Chaque cycle dure 1h30 à 2h et comprend 5 stades :

Stades de sommeil		Rôles
- Le sommeil lent très léger - Le sommeil lent léger - Le sommeil lent profond - Le sommeil lent très profond	4 stades de sommeil lent	Récupération physique Consolidation des défenses immunitaires contre les microbes Fabrication d'hormones (notamment hormone de croissance) Fabrication et réparation des cellules
- Le sommeil paradoxal (ou sommeil rapide)	1 stade de sommeil rapide	Récupération mentale Mémorisation de ce qui a été vécu dans la journée Défoulement et équilibre psychique.

Important : le réveil sera facile s'il est réalisé pendant un stade où le sommeil est léger. A l'inverse, il sera difficile lors du sommeil profond. C'est au moment du sommeil paradoxal que le sommeil est le plus profond (moment des rêves).

III - Quelques « amis » du sommeil

- Dîner suffisant, sans excès, en évitant surtout les matières grasses
- Eviter les excitants (caféine, vitamine C, théine, etc.)
- Se dépenser suffisamment dans la journée
- Eviter la sieste en journée (sauf si elle est courte et régulière)
- Horaires de sommeil réguliers
- Boissons sédatives (tisane, verveine, attention : le thé est un excitant)
- Maitriser sa respiration
- Se relaxer (musique douce, bain tiède, lecture, etc.)
- Eviter les jeux vidéo avant d'aller dormir
- Etc.

IV - Troubles du sommeil

- L'insomnie se caractérise par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples ou un réveil précoce.
- L'hypersomnie se manifeste par une exagération du besoin de sommeil.
- Lors de la narcolepsie, le malade s'endort subitement à des moments imprévus.
- L'apnée du sommeil entraîne des petits blocages respiratoires pendant la nuit.

V – Les effets d'un sommeil insuffisant

Fragilité aux maladies, retards de croissance, mauvaise cicatrisation, stress, agressivité, difficultés de concentration, difficultés de mémorisation, somnolences en journée.

Il y a également des conséquences au travail : erreurs, baisses de performance, baisses de rendement, diminution des réflexes, accidents du travail, absentéisme, etc.

VI – Les dangers des somnifères

Ces médicaments ne doivent être pris que lorsqu'on a essayé toutes les autres solutions et seulement sur avis médical. Les doses prescrites et la durée du traitement doivent être respectées.

Certains somnifères ont des effets secondaires, ils peuvent également entrainer de la somnolence le lendemain. D'autres peuvent même entrainer un état de dépendance, voire même de l'accoutumance !