

lumière sur une nuit



de sommeil

# Les cycles du sommeil

**L'endormissement**  
5 à 10 minutes  
Bâillement et engourdissement général



## Le sommeil lent léger

Les yeux se ferment le cœur et la respiration ralentissent. Le cerveau entend mais ne comprend plus. **Réveil facile**

Le sommeil lent profond  
30 minutes

Le cerveau n'entend plus. Muscles relâchés. Température basse. Respiration très lente et régulière. **Réveil plus difficile**

Phase plus intense et la plus récupératrice du sommeil. Le corps récupère de la fatigue physique de la journée. **Réveil très difficile**

Le sommeil paradoxal  
10 à 15 minutes

Le sommeil très profond  
30 minutes

Le cerveau s'active brusquement : Mouvement rapide des yeux sous les paupières. Pouls et respiration irréguliers. La mémoire et l'imagination déclenchent les rêves. A la fin du cycle, soit on se réveille, soit on repart pour un cycle de sommeil lent léger.

## Une horloge dans la tête

C'est l'heure d'aller au lit !

Une structure enfouie dans notre cerveau et pas plus grosse qu'une pointe de crayon, nous ordonne de dormir toutes les 24 heures !

C'est notre horloge biologique.

## Au seuil du sommeil

Pour s'abandonner au bras de Morphée, il faut de bonnes dispositions : bon lit douillet, ambiance feutrée, tisane chaude, musique douce ...

Quand vient le temps de dormir, notre cerveau commande à notre corps de passer du mode « éveil » au mode « sommeil ». C'est aussi lui qui nous entraîne au royaume fabuleux des rêves.



## Une nuit bien remplie

Au cours d'une nuit, nous traversons différents stades de sommeil.

La première moitié de la nuit est la plus réparatrice.

La seconde est plus fertile en rêves et aide à consolider nos souvenirs.

## L'énigme des rêves

Depuis la nuit des temps l'humain est fasciné par les rêves et leur signification.

Les rêves sont indispensables à notre équilibre : ils permettent à notre cerveau de trier, de classer les informations reçues pendant la journée, de revivre les mauvais moments en les transformant de façon à les évacuer.

## En manque de sommeil

Pour concilier travail, études, famille et loisirs, on vole souvent des heures à notre sommeil. Or, un déficit de sommeil a des conséquences néfastes pour soi et pour son entourage !

## Les troubles du sommeil

Qui peut se vanter de toujours dormir comme une bûche ?

1 Français sur 5 souffre d'insomnie.

De nombreuses personnes qui pensent souffrir d'insomnie ont parfois simplement besoin de moins de sommeil qu'elles ne le pensent. Le processus de vieillissement se manifeste notamment par un sommeil plus léger sur des périodes plus courtes.

La qualité de notre sommeil  
influe grandement  
sur nos activités quotidiennes ...  
Et vice et versa !  
Cela est vrai  
aussi bien pour les adultes  
que pour les enfants.



Association  
Santé  
Travail

62  
59

**AST 62-59**

Association Santé Travail 62-59

6 rue de la Symphorine – Parc des Bonnettes – BP 60503  
62008 ARRAS Cedex

Tél : 03 21 15 12 32 - Fax : 03 21 15 12 31 [www.ast6259.fr](http://www.ast6259.fr)

Conception et réalisation : Nadine Hutin

Assistante en Santé Travail – Secteur d'Hénin Beaumont – 04/2008