

Le sommeil

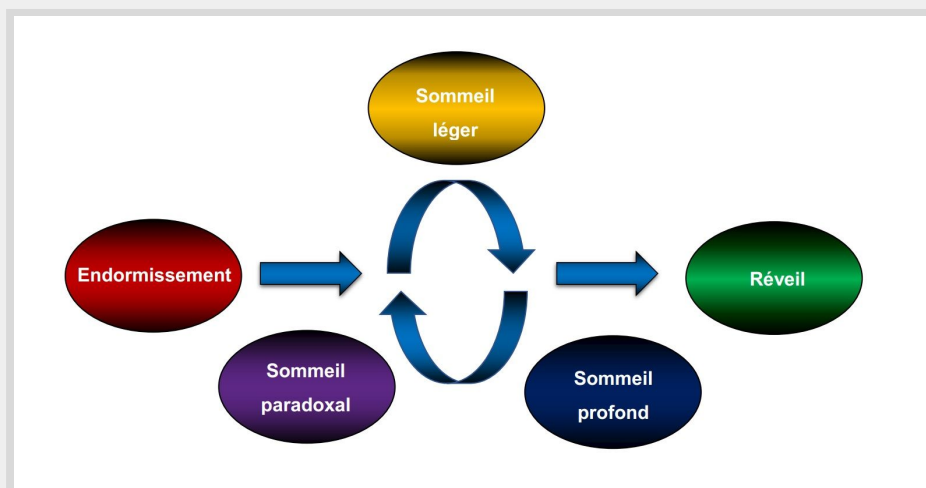
► Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ **le tiers de notre vie**. Il **favorise le stockage** et l'organisation de nouvelles **connaissances**. Ces processus nécessiteraient que le cerveau soit coupé des stimulations extérieures.

Le simple repos allongé, l'immobilité, peut nous permettre de récupérer d'une fatigue physique. Cependant, **le sommeil est nécessaire pour la récupération intellectuelle**.



Les cycles de sommeil

Un cycle du sommeil, d'une **durée moyenne de 90 minutes**, comporte plusieurs stades :



- ❖ L'endormissement : Le **cerveau ralentit**, le calme s'installe, la **respiration devient régulière**. À ce stade nous pouvons encore entendre les bruits alentours.
- ❖ Le sommeil lent léger : Il succède à l'endormissement. On est **assoupi**, mais encore très sensible aux stimuli extérieurs. Ce stade occupe environ **50 % du temps de sommeil total**.

- ❖ Le sommeil profond : C'est durant cette période que notre corps effectue l'essentiel de son **travail de réparation et de guérison**. Si vous vous réveillez en sommeil profond, il risque de vous être très difficile de vous lever. **Éviter donc de vous réveiller dans ce stade**.
- ❖ Le sommeil paradoxal est la période pendant laquelle se produisent les **rêves**. Le **cerveau semble en hyperactivité** alors que la personne dort : c'est un paradoxe, d'où le nom de sommeil paradoxal.