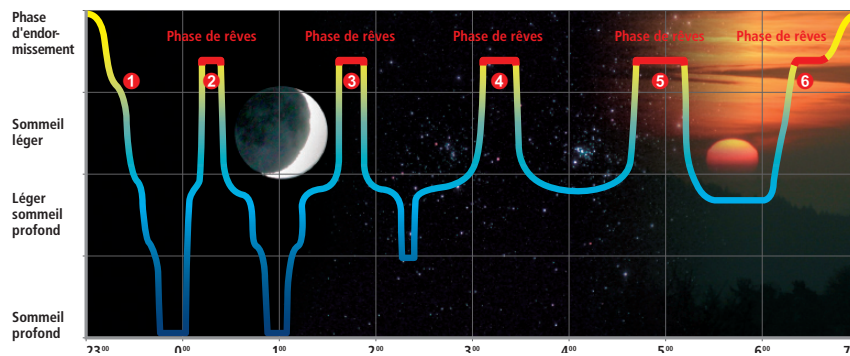




## Les étapes de la nuit



La structure du sommeil est similaire chez tous les hommes et se compose de quatre à six cycles. Et chaque cycle comporte plusieurs phases de sommeil: le sommeil léger (stades 1 et 2), le sommeil profond lent (stades 3 et 4) et la phase REM. Cette dernière met un terme à un cycle d'env. 90 minutes de sommeil. Durant la nuit, les phases de sommeil profond diminuent tandis que les phases de sommeil léger et de rêve s'allongent.

- 1 **De 23 h à minuit** Après l'assoupissement, on glisse lentement dans un sommeil léger. Si l'on n'est pas dérangé, on passe quelques minutes après dans un léger sommeil profond, particulièrement réparateur. Aucun mouvement corporel ne perturbe ce sommeil, même les yeux restent tranquilles. La pression chute. La respiration est plus calme et profonde que dans les autres phases de sommeil.
- 2 **De minuit à 1 h 30** On atteint la phase perturbée de REM, phase de rêves. Les yeux bougent brusquement. D'où l'appellation «Rapid Eye Movement», abrégée REM. On peut se réveiller, mais on se rendort immédiatement. Le cerveau est aussi actif que pendant le jour. Des rêves bizarres, des histoires incroyables peuplent cette phase de sommeil. Dix minutes plus tard, le calme revient et la température corporelle diminue à nouveau.
- 3 **De 1 h 30 à 3 h** On reste un moment dans un léger sommeil profond, on se retourne souvent et peut même s'éveiller. Puis commence la deuxième phase de rêves, plus intensive et plus longue. Avant minuit, notre cerveau mémorise à long terme tout ce que nous avons appris pendant la journée; dès une heure, il mémorise les processus locomoteurs.
- 4 **De 3 h à 4 h 30** La troisième phase de rêves commence, encore plus longue, intensive et variée. On se réveille souvent plus de trois minutes. Après cette phase, on n'atteint plus que le stade de sommeil léger. C'est entre 3 et 4 heures que nos capacités sont les plus réduites. A ce moment, notre conscience de la réalité et du temps est perturbée et nos facultés de concentration quasi nulles. Si on se lève durant cette période, on souffre généralement de vertiges car la pression sanguine est au plus bas.
- 5 **De 4 h 30 à 6 h** Les rêves peuvent durer plus d'une demi-heure et l'on s'en souvient généralement le lendemain. Ensuite, on peut replonger dans un sommeil un peu plus profond.
- 6 **Dès 6 h** La dernière phase de rêves peut durer trois quarts d'heure. Il y a de fortes chances pour que l'on se souvienne de ce songe. Mais on ne vit pas cette phase jusqu'au bout puisque le réveil définitif survient souvent avant la fin du rêve.

Source: Dr Albert Wettstein et [www.schlafgestoert.ch](http://www.schlafgestoert.ch)