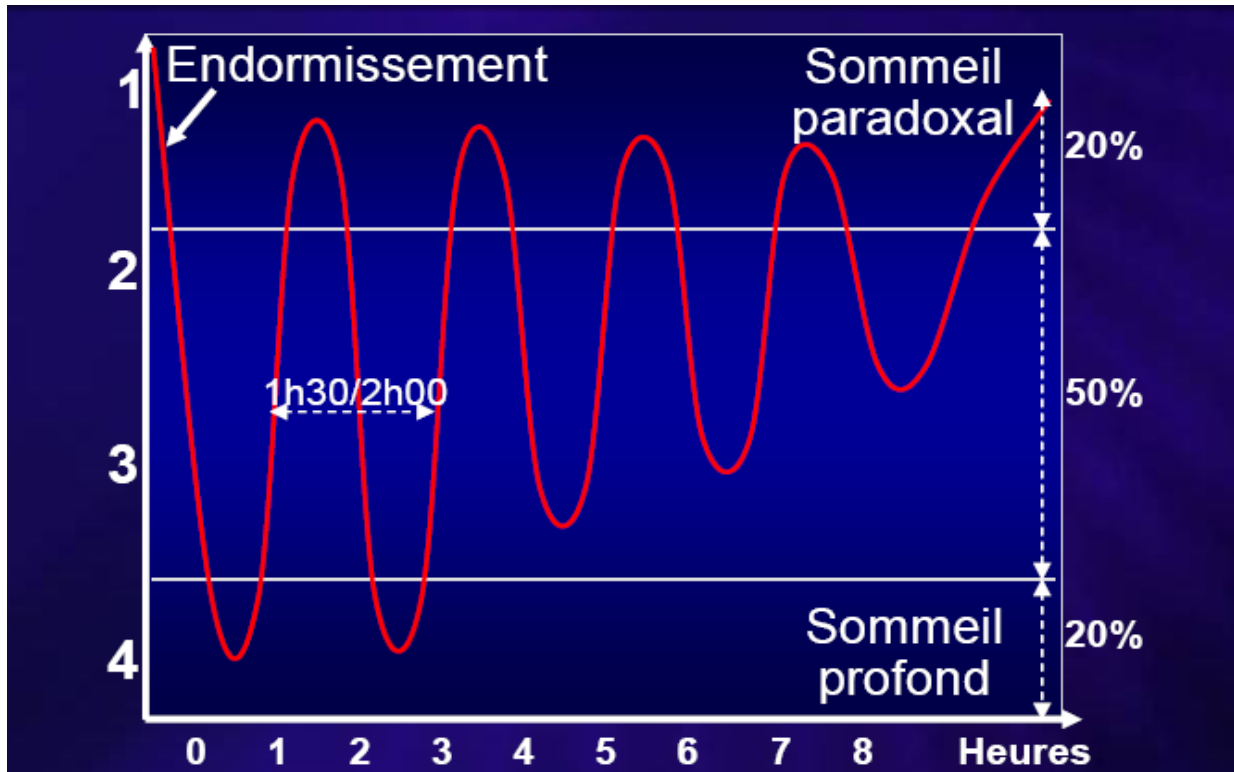


Les étapes du sommeil



Le stade 1 : le sommeil léger

La première est le stade du sommeil léger ou stade 1. À l'heure habituelle où vous vous couchez, votre cerveau sécrète une hormone : la sérotonine, qui provoque somnolence, bâillements, picotements des yeux. Si vous vous couchez à ce moment-là, vous vous endormez facilement. Ce stade est très court et caractérisé par de petits spasmes brusques et de petits tressaillements musculaires, tandis que le pouls et la respiration se ralentissent, deviennent très réguliers et que la température corporelle s'abaisse. À ce moment, nous ne rêvons pas encore, seules quelques images nous traversent l'esprit, et le moindre bruit nous réveille.

Le stade 2 : une étape transitoire

Du sommeil léger au sommeil lent profond, le stade 2, beaucoup plus long, représente une étape transitoire. L'activité cérébrale se réduit, la diminution des sensations est nette, mais un bruit léger reste susceptible de provoquer le réveil.

Le stade 3 : le sommeil lent profond

Le sommeil lent profond véritablement installé est le stade 3. Durant cette phase, vous êtes presque totalement isolé du monde extérieur, et il est difficile de vous réveiller. Les muscles sont totalement relâchés, la température est basse et la respiration très lente et régulière. C'est dans cette période que peuvent survenir des troubles du sommeil comme le somnambulisme.

Le stade 4 : le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal, ou stade 4, est la phase la plus étonnante : le corps paraît totalement détendu et les muscles relâchés comme au cours du sommeil lent profond, mais, en même temps, l'activité cérébrale est très intense. Sous les paupières, les yeux sont animés de mouvements très rapides, une érection se produit souvent chez l'homme et le clitoris de la femme augmente de volume, le pouls et la respiration sont irréguliers. Cette période de sommeil paradoxal est celle où l'on rêve de façon intense. Elle représente en moyenne 20% du temps total de sommeil pour une nuit normale, mais sa durée s'allonge à mesure que la nuit avance. Très courte lors des premiers cycles, elle peut se prolonger plus de vingt minutes lors du cinquième ou sixième. Ce qui signifie que plus nous dormons, plus nous rêvons, et inversement. Lorsqu'ils sont réveillés au cours de cette période, la plupart des individus peuvent décrire facilement leurs rêves ou leurs cauchemars, en évoquant des détails précis.