

AOÛT 2006 - N° 62

Troubles du sommeil

Les stades du sommeil

Les méthodes d'exploration de l'activité électrique produite par le cerveau permettent de mieux comprendre le rôle et la physiologie du sommeil et des rêves.

Un cycle de sommeil se divise en 5 stades et dure en moyenne 90 minutes.

Chez l'enfant, les stades ont une activité et une durée différentes et, comme les besoins en sommeil, varient avec l'âge.

Stade I : Endormissement

Frontière entre veille et sommeil, dure peu de temps. La moindre stimulation peut restaurer l'état de veille. S'accompagne de mouvements oculaires et de baisse du tonus musculaire du cou; le rythme des ondes électroencéphalographiques (EEG) se ralentit.

Stade II : Sommeil léger et lent

Transition vers le sommeil profond, mais aussi parfois vers le sommeil paradoxal. Passage obligé pour le retour à l'état de veille. Les ondes EEG sont lentes et accompagnées de fuseaux.

Stades III et IV : Sommeil profond et lent

Reflétant un état «passif», ils sont en fait essentiels au fonctionnement de l'organisme : ils réparent, restaurent l'énergie, effacent la fatigue, activent certaines fonctions, endocriniennes notamment chez l'enfant. Les ondes EEG sont lentes.

Stade V : Sommeil paradoxal

Fait suite au sommeil lent. Caractérisé par des mouvements oculaires (PMO: phase de mouvement oculaire ou REM : rapid eye movement) et des ondes en dents de scie. Les rythmes cardiaque et respiratoire deviennent irréguliers. Peut durer jusqu'à 25% d'un cycle complet. C'est la phase d'activité des rêves.

Auteur: Dr. Laurent Junier

Lausanne