



RÉSEAU MORPHÉE

[Home](#) [Menu](#) [Email](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#)

A chacun son sommeil

Voir le nouveau site: <http://www.reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/court-long>

Nous nous endormons chaque soir à peu près à la même heure et nous nous réveillons le lendemain également à peu près à la même heure, car notre rythme de sommeil est régulé par le cerveau qui contient de véritables horloges situées dans l'hypothalamus.

Les cycles de sommeil

Lorsqu'on s'endort le sommeil débute par du sommeil léger (stade 1 puis stade 2) qui conduit rapidement (chez un bon dormeur !) au sommeil lent profond (stades 3 et 4). Au bout d'environ 90 minutes le sommeil paradoxal apparaît. Ces différents stades constituent le premier cycle de sommeil. Un cycle dure environ 90 minutes. Une nuit comporte de 4 à 6 cycles, selon la durée du sommeil. La première moitié du sommeil est particulièrement riche en sommeil lent profond, alors que la seconde moitié est essentiellement constituée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal (figure hypnogramme).

Chaque personne a son rythme propre de sommeil avec ses besoins, ses horaires, ses habitudes.

Néanmoins, le sommeil doit s'adapter aux obligations que nous avons tous à subir : horaires de travail contraignants, rythme des enfants, du conjoint. Il arrive également, bien que nos horloges biologiques nous indiquent qu'il est temps d'aller se coucher, que nous restions éveillés car nous sommes avec des amis et la soirée est sympathique...

Chacun trouve ainsi un compromis entre son rythme de sommeil et l'organisation de sa vie. Mais il est très important de bien se connaître pour ne pas malmener son sommeil.

[A chacun son sommeil](#)

- ☐ **Le Réseau Morphée**
- ☐ **Quel dormeur êtes-vous ?**
 - A chacun son sommeil
 - Intitulé ?
 - Les horloges du sommeil
 - Petit ou gros dormeur ?
 - Du soir ou du matin ?
 - Bon ou mauvais dormeur ?
 - Effet de l'âge
- ☐ **Avez-vous des troubles du sommeil ?**
- ☐ **Des insomnies aux apnées du sommeil**
- ☐ **Le sommeil de l'adolescent**
- ☐ **Le sommeil de l'enfant**
- ☐ **DVD sur le sommeil de l'enfant et de l'ado**
- ☐ **Comment explorer le sommeil**
- ☐ **Pour en savoir plus...**
- ☐ **Lexique des troubles du sommeil**
- ☐ **Un forum pour toutes vos questions**
- ☐ **FAQ - Foire aux Questions**
- ☐ **Le blog du Réseau Morphée**
- ☐ **Nos liens**
- ☐ **Des livres sur le sommeil**
- ☐ **Accès Professionnels de Santé**
- ☐ **Mon dossier médical**

RÉSEAU MORPHÉE

Un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil