Zeitschrift: Bulletin pédagogique : organe de la Société fribourgeoise d'éducation et du Musée pédagogique

Herausgeber: Société fribourgeoise d'éducation

Band: 87 (1958)

Heft: 7

Rubrik: Chronique scientifique

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

CHRONIQUE SCIENTIFIQUE

Un sommeil de huit heures est un bon sommeil

Est-il vrai que le sommeil le plus profitable soit celui que l'on prend avant minuit ?

Non. Les heures de la nuit ou du jour n'exercent, par elles-mêmes, aucune influence sur la qualité du sommeil. Par contre, il est vrai que le plus profond repos est celui des premières heures de sommeil. On a établi ce fait en mesurant les « ondes cérébrales » grâce à l'encéphalographe, qui enregistre les faibles décharges électriques que produit l'activité du cerveau. Durant la première heure de sommeil, ces ondes sont quasi imperceptibles, mais au bout de deux heures elles recommencent à se manifester pour reprendre leur intensité normale au moment du réveil. On a tôt fait de s'endormir, mais un sommeil de huit heures n'est en grande partie qu'un long réveil. Et, habituellement, ce « long réveil » a lieu après minuit.

Est-il vrai que Napoléon ne dormait que quatre heures ?

Comme on ne comprend pas encore la nature exacte du processus réparateur du sommeil, on ignore pourquoi les huit heures sont généralement nécessaires. Au stade actuel, ce n'est qu'une simple constatation. On sait, en outre, que la période requise varie suivant les individus. Certains se trouvent tout à fait reposés après sept heures de sommeil ou même moins, à d'autres, il en faut neuf. Napoléon pouvait ne dormir que quelques heures, mais on croit savoir qu'il faisait, à plusieurs reprises, des « sommes » qui portaient la durée totale de son sommeil à environ six heures par jour. Chaque fois qu'il s'endormait il profitait pleinement du premier sommeil, puis il se réveillait d'un coup, au lieu de perdre son temps à se réveiller longuement. Mais une telle habitude doit s'acquérir de bonne heure dans la vie. Toute personne qui s'est habituée au rythme des huit heures de sommeil quotidien aura infiniment de mal à s'adapter au célèbre modèle napoléonien.

Est-il vrai que les personnes âgées aient moins besoin de sommeil que les jeunes ?

Ceci est vrai dans la mesure où les personnes âgées n'ont pas, durant la veille, une aussi grande activité que les jeunes, qu'elles se dépensent moins et, par conséquent, requièrent moins de temps pour réparer leurs forces. Mais l'opinion générale selon laquelle les vieillards dorment peu a la même origine que l'histoire du sommeil de Napoléon : ils dorment moins longtemps d'une seule traite mais ils dorment plus souvent. Certains experts parlent ici d'un retour à

l'enfance. Un bébé passe très vite du sommeil à la veille. Il lui arrive de se réveiller deux heures seulement après s'être endormi ; il prend son lait et se rendort. Avec la croissance, le nombre de ces périodes de sommeil diminue, passe à quatre, à deux, puis, enfin, à une seule période de sommeil. Chez les vieillards, le processus est inversé. Les périodes de sommeil se font de plus en plus brèves, et chez les personnes très âgées elles peuvent atteindre le nombre de quatre et même de six par jour. Il est donc parfaitement naturel qu'une personne âgée, quand elle se déclare fatiguée, désire dormir tout de suite, mais pas pour une longue durée. Il en va de même, d'ailleurs, pour la nourriture. Les vieillards ne peuvent pas manger beaucoup à la fois, mais ils aiment manger souvent. Quand un vieillard dit qu'il a faim, il veut manger tout de suite mais il ne souhaite guère prendre un repas copieux. Il est utile que les familles comprennent qu'avec l'âge, la vie tend à redevenir celle de l'enfance.

Que se passe-t-il quand on s'endort lentement et graduellement ?

Les différentes parties du corps se détendent les unes après les autres, et ceci dans un ordre donné, mais ce processus peut s'effectuer lentement ou vite, suivant les gens et les circonstances. La première étape est celle du cerveau, de la machine à penser. Ensuite, ce sont les grands muscles des jambes et des bras qui se détendent, puis les plus petits des pieds et des mains, et enfin les tout petits muscles du visage et même des paupières. Ceci est suivi par la détente progressive des sens. Le premier à disparaître est le sens de la vue, puis l'ouïe, puis le toucher, et enfin les nerfs internes qui transmettent les sensations douloureuses ou pénibles. C'est alors qu'une personne est totalement endormie. Le processus est à peu près le même lorsqu'il s'agit du sommeil provoqué par les barbituriques ou par l'alcool. Au moment du réveil, on assiste au processus inverse. La douleur est à la fois la pire ennemie du sommeil et le facteur le plus rapide du réveil. Il est plus facile d'éveiller un dormeur en le touchant qu'en lui parlant, mais le choc est aussi plus grand. Il est plus facile de le réveiller en produisant un bruit insolite ou violent qu'en projetant sur lui de la lumière. Mais l'éveil le plus doux est celui qu'entraîne l'illumination progressive de la pièce dans laquelle se trouve le dormeur. Quand les yeux s'ouvrent, il s'écoule souvent une courte période avant que les grands muscles s'éveillent, et la pensée claire ne revient généralement que lorsque les muscles recouvrent leur état normal et que l'individu est capable de se lever.

Un repas lourd nuit-il au repos ? Un repas léger favorise-t-il le sommeil ?

Si l'on a pris un bon dîner, suivi d'une soirée agréable et reposante, on n'a généralement aucun mal à s'endormir. Par contre, si l'on passe une soirée très active, agitée ; si l'on s'adonne à une intense activité

cérébrale après le dîner, on a souvent plus de mal à s'endormir. Il faut, en premier lieu, ralentir le rythme trop rapide du cerveau, ce qu'on peut faire en prenant un repas léger. La raison en est que le corps ne contient pas assez de sang pour irriguer simultanément toutes les parties du corps en activité. Il existe trois zones principales où le sang doit affluer : le cerveau, le système digestif et les muscles. Il est rare qu'on puisse utiliser les trois simultanément et d'une manière efficace. Ainsi, en ingérant une petite quantité, on attire vers l'estomac le sang dont le cerveau se décongestionne. L'intensité de la pensée ou des préoccupations s'atténue de la sorte, et le repos psychique facilite le sommeil. Cependant, l'absorption d'un gros repas aussitôt avant le sommeil impose à l'estomac et aux muscles de l'appareil digestif une période de gros efforts. Alors l'individu ne peut pas dormir confortablement parce que les nerfs du système sensoriel interne ressentent cette action musculaire et ne peuvent pas se détendre. A ce stade de sommeil partiel, le dormeur est souvent la proie de rêves qui peuvent même l'éveiller. Il s'ensuit des cauchemars. Autrement dit, un léger repas favorise le sommeil ; un repas lourd nuit au repos.

Quand je m'agite dans mon sommeil, cela signifie-t-il que je me repose mal ?

Non. Des mouvements musculaires occasionnels sont parfaitement normaux durant le sommeil, et l'encéphalographe révèle qu'ils ne nuisent absolument pas au sommeil. En fait, il semble que les muscles se reposent mieux lorsqu'ils peuvent changer de position plusieurs fois en huit heures. Le sommeil immobile se traduit souvent par un « torticolis » ou par d'autres signes d'ankylose ou de fatigue musculaire. Donc, bouger en dormant n'est pas un mauvais signe.

Rêve-t-on toute la nuit ou seulement un peu avant le réveil ?

Au cours d'une série de tests pratiqués à l'Université de Chicago, on a pu contrôler automatiquement les mouvements des globes oculaires pendant le sommeil ; les dormeurs ont été éveillés à plusieurs reprises, et on leur a demandé de raconter leurs rêves. Il s'est avéré que le mouvement des yeux sous les paupières accompagne généralement les rêves. Quand les dormeurs étaient éveillés au milieu d'une période d'intense activité oculaire, ils se rappelaient presque toujours avoir rêvé ; si les yeux n'avaient pas bougé, les dormeurs ne se souvenaient d'aucun rêve. D'après ces tests, les rêves se produisent à intervalles assez réguliers d'environ une heure et demie, sauf durant les premières heures de sommeil. Donc, les rêves ne seraient pas des phénomènes instantanés, comme on le croit souvent, mais leur déroulement suivrait à peu près le même rythme que la pensée à l'état de veille. Cependant, seuls demeurent dans la mémoire les rêves qui ont eu lieu immédiatement avant le réveil, les autres sont oubliés.

GÉRALD WENDT (*Courrier de l'UNESCO*).