

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 10 (1980)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Les conseils du médecin : le sommeil et ses troubles

### **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:** 20.02.2026

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



## Le sommeil et ses troubles

Le sommeil n'est pas un phénomène aussi simple qu'il y paraît de prime abord. Grâce à l'électro-encéphalographie (EEG) qui permet l'enregistrement des ondes électriques émises par les structures du cerveau, on a pu constater que le sommeil passe par plusieurs étapes, définies chacune par des tracés caractéristiques. C'est ainsi que, passant de l'état de veille au sommeil le plus profond, 4 stades ont pu être délimités. A l'état de veille, l'EEG enregistre des ondes rapides, signes de l'activité cérébrale. A l'endormissement ces ondes diminuent d'amplitude, mais restent rapides, puis, le sommeil devenant plus profond, les oscillations deviennent de plus en plus lentes et de plus en plus hautes, le maximum étant atteint au stade 4.

Ces modifications du tracé correspondent à des manifestations au niveau de l'organisme: la respiration se ralentit et devient superficielle, la musculature se relâche, les réflexes diminuent. Le rythme cardiaque devient plus lent et la tension artérielle s'abaisse. Ce som-

meil est désigné par le terme de sommeil lent, puisque les ondes à l'EEG sont lentes. Il est profond et réparateur.

Tant l'apparence physique du dormeur que l'aspect des ondes électriques peuvent faire penser qu'il s'agit d'un phénomène passif de déconnection par rapport à l'état de veille, alors qu'en réalité le sommeil est l'expression d'une inhibition. Le terme d'inhibition veut dire diminution de l'activité d'une structure, par exemple d'un neurone, d'une fibre musculaire, d'une cellule sécrétrice sous l'action d'un influx nerveux, d'une hormone ou d'une substance chimique. Le sommeil est donc la résultante d'influences positives agissant sur les cellules nerveuses du cerveau, en modulant leur comportement. Ces influences se manifestent par exemple sous la forme d'une périodicité du sommeil. L'alternance de l'état de veille et du sommeil est un rythme qui nous est familier. Sous l'effet de substances chimiques, sécrétées par le système nerveux, désignées globalement de médiateurs, certaines structures cérébrales bien définies sont stimulées et induisent le sommeil, ce qui a été bien démontré chez le chat par l'excitation de certains centres nerveux localisés dans le vaste secteur de la base du cerveau qui contrôlent la vie végétative de l'organisme.

L'étude plus attentive du sommeil devait aboutir, surtout grâce à l'EEG, à la mise en évidence de phénomènes cycliques, périodiques, survenant 3 à 5 fois par nuit, durant 10 à 40 minutes. Les ondes lentes font place à des ondes rapides de faible amplitude ayant l'aspect des tracés enregistrés à l'état de veille. Cette phase qui traduit une

activation de l'état fonctionnel du cerveau s'accompagne d'une activation de certaines fonctions organiques: mouvements oculaires rapides, stimulation des organes sexuels avec chez l'homme érection, et d'une stimulation psychique se traduisant par des rêves nombreux et souvent par de très brefs réveils, alors que dans le même temps on observe une relaxation profonde de la musculature. Il existe donc une dissociation entre cette atonie musculaire générale et l'activation des mouvements oculaires et du psychisme, d'où le nom de sommeil paradoxal, appelé également sommeil onirique à cause de la fréquence et du caractère des rêves, qui lui confèrent son originalité.

En résumé, on peut affirmer que le sommeil n'est pas un anéantissement, il n'est pas l'équivalent d'un coma ou d'une syncope dans lesquels les fonctions cérébrales sont annihilées. Le sommeil est une fonction vitale, faisant partie d'un rythme fondamental de la physiologie animale. Sa suppression entraîne rapidement un effondrement des performances tant physiques que psychiques et cela pour deux raisons: le sommeil lent est un sommeil réparateur grâce au ralentissement des fonctions somatiques et psychiques et à l'absence presque complète de rêves. Cet état ne signifie cependant pas la disparition de toute vigilance, le sommeil pouvant être à tout moment interrompu par des stimulations extérieures qui ont un caractère très sélectif. C'est ainsi qu'un soldat téléphoniste est réveillé par la sonnerie de son appareil mais pas par les bruits qui l'entourent. De même la conscience de son propre corps permet à un individu de partager son lit sans être gêné par la présence de son conjoint, leurs mouvements respectifs étant en permanence sous contrôle.

Le sommeil paradoxal avec sa richesse en rêves nombreux et variés a un autre rôle à jouer que le sommeil réparateur. Le cerveau est activé presque autant qu'à l'état de veille. Il en résulte la libération, par le truchement des rêves, de pulsions instinctives, et de manifestations affectives, ce qui représente un défoulement essentiel à l'équilibre psychique du sujet. Une privation de rêves provoque des troubles caractériels, de l'anxiété et une perte du pouvoir de concentration.

En conclusion le sommeil avec ses deux facettes principales est un processus complexe qui peut être perturbé de diverses façons, ce que nous verrons dans le prochain numéro.

*A suivre*

D<sup>r</sup> M. M.

