

Zeitschrift: Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique
Herausgeber: Fonds National Suisse de la Recherche Scientifique
Band: 21 (2009)
Heft: 80

Artikel: Un espoir pour les insomniques
Autor: Koechlin, Simon
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970965>

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: 07.02.2026

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

Un espoir pour les insomniaques

Des chercheurs lausannois ont découvert dans le cerveau un mécanisme régulateur du sommeil profond. Agir sur les molécules impliquées dans ce mécanisme pourrait permettre de créer des somnifères plus efficaces.

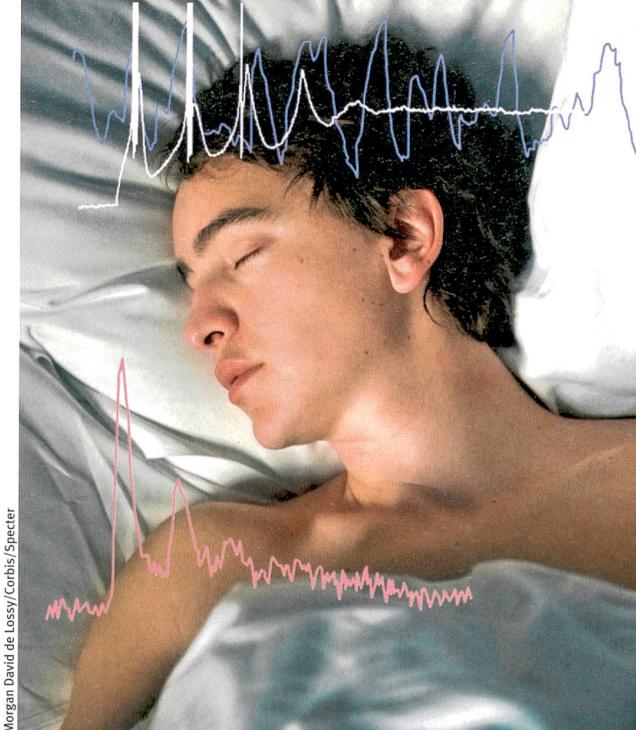
PAR SIMON KOECHLIN

Le sommeil est la moitié de la santé, dit le proverbe. Des études ont démontré qu'un manque chronique de sommeil entraînait une augmentation du poids ainsi qu'un risque de diabète et d'infarctus du myocarde. Le sommeil profond est la phase la plus importante pour la récupération. Il succède à plusieurs stades de sommeil plus léger. Le début du sommeil profond est facilement repérable par l'électro-encéphalographie qui révèle un ralentissement progressif des fréquences jusqu'à l'apparition d'oscillations lentes et amples. On ignore cependant encore comment ces ondes se constituent sur le plan moléculaire et quels sont leurs effets exacts sur le fonctionnement du cerveau.

Des cellules très spécialisées

L'équipe de la neurobiologiste Anita Lüthi de l'Université de Lausanne est parvenue à mettre en lumière certains processus moléculaires caractéristiques du sommeil profond. Les chercheurs se sont intéressés à des cellules nerveuses très spécialisées situées dans une région particulière du cerveau, le noyau réticulaire thalamique. Ces cellules possèdent des dendrites (prolongements du corps cellulaire) dans lesquelles trois types de protéines se combinent de manière subtile pour donner lieu aux oscillations propres au sommeil profond. La première protéine concerne un canal spécialisé de la membrane cellulaire de la dendrite. Lorsque le sommeil s'installe, nombre de ces canaux s'activent, permettant un afflux d'ions de calcium dans la dendrite. Ces particules électriquement chargées provoquent l'ouverture d'autres canaux grâce auxquels des ions de potassium s'échappent de la dendrite. Ce mécanisme entraîne un changement de potentiel électrique entre l'intérieur et l'extérieur de la cellule, phénomène à l'origine d'oscillations électriques.

A l'intérieur de la cellule intervient une troisième protéine, une pompe ionique spécialisée dans l'absorption du calcium, ce dernier devenant alors disponible pour d'autres fonctions cellulaires. La



Morgan David de Losy/Corbis/Specter

pompe ionique entre en concurrence avec les canaux potassiques et atténue ainsi les changements de potentiel électrique, donc les ondes du sommeil. Ce mécanisme de régulation est indispensable car des oscillations trop importantes pourraient provoquer des crises d'épilepsie. Les chercheurs ont pu démontrer l'importance de l'ensemble formé par ces trois protéines à l'aide de souris privées de canaux potassiques. «C'est la première fois que l'on parvient à une diminution aussi forte des ondes du sommeil profond chez des souris», explique Anita Lüthi. La scientifique a observé que les souris soumises à une telle diminution se réveillaient plus fréquemment. La combinaison des trois protéines stabilise donc le sommeil en générant de fortes oscillations propres au sommeil profond.

La fonction exacte des ondes du sommeil n'est pas encore connue. Il semblerait qu'elles contribuent à maintenir les connexions entre les neurones. Les expériences menées sur les souris ont montré qu'une privation de sommeil, même brève, pouvait avoir des effets négatifs sur la transmission synaptique. «La capacité qu'ont les synapses à se modifier est essentielle pour comprendre comment fonctionne notre mémoire et comment, simplement, nous apprenons», ajoute la chercheuse. Il s'agit donc de mieux comprendre comment le cerveau agit sur le sommeil et quels sont les effets du sommeil sur le cerveau.

Les résultats de cette recherche pourraient avoir des applications dans le domaine médical, par exemple pour la mise au point de nouveaux somnifères augmentant l'intensité du sommeil profond. «Les somnifères actuels prolongent avant tout le sommeil léger, alors que la qualité du sommeil est en fait déterminée par le sommeil profond», note Anita Lüthi.