

Le sommeil : obligation ou plaisir?

Autor(en): **Castelbajac, Anne de**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio : un magazine pour l'aide à la vie**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 5

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-682200>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

SANTÉ

Comprendre son sommeil

Le sommeil: obligation ou plaisir?

Anne de Castelbajac¹

Jeannette Bouton, infirmière française, chargée par le ministère de la santé de «Réapprendre à dormir» aux enfants dans les crèches et Pierre Fluchaire, ingénieur de Centrale, passionné par les rythmes du sommeil, décrits dans «La révolution du sommeil», nous proposent de redonner au sommeil ses titres de noblesse. Grâce à eux, ces notions se répandent dans les cours de la Croix-Rouge suisse pour tous ceux qui souhaitent prendre en charge leur santé et celle de leurs proches.

Le sommeil, nécessité ou plaisir? Savez-vous, quand il vient vous solliciter, que, si vous n'êtes pas prêt à son rendez-vous, il ne reviendra que deux heures plus tard?

Il vient par vagues successives régies par notre «horloge interne» qui décide pour chacun d'entre nous le moment idéal de l'endormissement, c'est ce qu'on appelle «l'heure cérébrale».

Il se manifeste par des bâillements répétés, les yeux qui piquent, le regard flou, les paupières lourdes, une difficulté de concentration, voilà les indices du passage du train nommé sommeil.

A quoi le sommeil sert-il?

Il semble que le sommeil, dont on n'a pas encore trouvé de définition satisfaisante, serve à réparer les fatigues physiques et psychiques. Jeannette Bouton le qualifie de «changement périodique d'activité cérébrale». Pierre Fluchaire ajoute que c'est «une sorte de ballet quotidien minutieusement réglé».

L'encéphalographe, appareil qui recueille, amplifie un million de fois, puis transcrit sur le papier les pulsations électriques émises par le cerveau, nous apprend ce qui se passe pendant chacune de nos nuits: le rythme des pulsations électriques du cerveau qui règlent les cycles du sommeil.

On s'accorde à reconnaître que la durée d'un cycle est comprise entre 1 h 30 et 2 h 10 et qu'elle reste constante

pour chaque individu tout au long de la vie hormis des périodes de maladie ou d'accident.

Histoire d'o...ndes

A l'état d'éveil actif, notre cerveau émet des pulsations électriques de faible amplitude, très rapides, entre 30 et 50 par seconde, ce sont les ondes bêta.

Dès que nous fermons les yeux et que nous nous laissons aller dans un état de détente physique et psychique, ces pulsations ralentissent à environ 10 par seconde. Ce sont des pulsations plus fortes que les précédentes, d'un voltage 5 fois plus élevé, c'est le fameux rythme alpha appelé aussi onde alpha de l'éveil passif, qui permet au cerveau surchargé d'informations de retrouver sa forme

Qui de nous n'a pas entendu dire que les gens qui aiment dormir sont des paresseux et ceux qui dorment dans la journée des bons à rien? Et pourtant... qui peut s'en passer? Il n'est que de voir autour de nous dès le matin ceux qui ont mal dormi, travailleurs insomniaques ou mères de famille épuisées par une nuit incomplète!

disponible. C'est l'extase physique, mentale, religieuse, orgasmique. Cet état est très fragile, un bruit, une parole, un geste peut faire basculer de alpha en bêta. Cette période peut durer entre 10 et 20 minutes, elle constitue un bien-être total, terriblement efficace pour décharger le stress accumulé en chacun de nous en face des stimulations extérieures (qui, toutes ne sont pas négatives, mais ce serait un autre sujet!). On appelle aussi ce ralentissement cérébral, la «pause-parking». Elle peut

être pratiquée partout, même au bureau, en train, en avion, au spectacle, devant la télévision, en voiture (si l'on est conducteur, il est impératif de s'arrêter au premier parking venu).

Il n'est pas nécessaire d'être allongé, il suffit d'être confortable dans un fauteuil ou assis sur une chaise, la tête appuyée sur les mains reposant sur une table.

L'éveil actif qui fait suite à cet éveil passif, est comparable à celui qui devrait être le nôtre chaque matin, lorsque

Le sommeil, «réparateur des fatigues physiques et psychiques».



¹ infirmière responsable des cours à la section genevoise de la CRS.



sonne le réveil à l'heure précise qui serait celle de la fin d'un cycle.

Cette période de «sommeil intermédiaire» ou pause-parking pourrait remplacer avantageusement la pause café-cigarette accordée par les entreprises pour couper la matinée! Elle pourrait aussi précéder une prise de décision importante. Elle peut aussi permettre d'effacer un «coup de pompe» avant de sortir le soir chez des amis ou au spectacle après une rude journée de travail!

Si, après une telle période, on est dans son lit, le soir, les pulsations du cerveau vont ralentir encore jusqu'à 4 à 5 par seconde, ce sont les ondes «thêta» de l'endormissement réel, qui vous font basculer dans le sommeil. C'est le stade I du sommeil lent, qui se poursuit par les stades II, III et IV, de plus en plus calmes, de plus en plus profonds. Les fonctions vitales (respiration, battements cardiaques, tension artérielle) sont au plus bas, très ralenties. Ce sommeil calme et lent dure environ 80 à 90 minutes, il se termine par une brève période de sommeil léger qui, paradoxalement, va entraîner une nouvelle qualité de sommeil, dit paradoxal. De calme qu'il était, le dormeur va, en plus de sa surdité et de sa cécité momentanées, être paralysé, mais son visage va s'agiter, ses yeux bouger sous ses paupières en mouvements rapides, c'est le sommeil paradoxal qu'on appelle aussi REM (de l'anglais: Rapid Eyes Movements). Ce stade dure de 15 à 20 minutes: les pulsations du cerveau sont à nouveau de 30 à 50 par seconde, c'est l'inconscient qui agit, c'est la période des rêves.

C'est alors que le dormeur «refait surface», il reprend conscience, il entend (la portière de voiture, les discussions des voisins, le camion-poubelle...), il ressent les besoins physiques de son corps (faim, soif, envie d'uriner) et, s'il est malade, les douleurs qui l'avaient quitté.

Cette phase intermédiaire correspond au moment privilégié qui permet un réveil agréable, de bonne humeur!

Précisons que les 4 stades du sommeil calme réparent les fatigues physiques et musculaires, alors que la phase V, de

Se retirer de l'esprit que bâiller est mal élevé.

sommeil paradoxal ou REM, répare les fatigues du système nerveux.

Ajoutons que durant le sommeil paradoxal, le dormeur de tout âge, bébé, enfant, adolescent, adulte ou vieillard, quoique sourd, aveugle, paralysé, a ses organes génitaux en érection, effet qui se renouvelle autant de fois qu'on passera par ce stade REM. Ceci explique certaines situations nocturnes qui troublent parfois le sommeil du partenaire!

Programmer sa nuit!

Une nuit équilibrée devrait comprendre un nombre de cycles complets. En effet, dit J. Bouton, le plus important, dans le sommeil, c'est le réveil! A nous donc de programmer de manière intelligente le déroulement de notre nuit en prévoyant le réveil à la fin d'un cycle, et non au milieu du sommeil lent ou paradoxal. C'est une recherche de soi-même qui se fera petit à petit.

Un exemple: si l'on peut vérifier la répétition du «coup de pompe» qui nous envahit chaque soir, il y a bien des chances pour qu'on ait trouvé là «l'heure cérébrale» que souhaite notre cerveau pour changer de rythme, donc pour entamer une nuit réparatrice ou pour pratiquer une «pause-parking». Si l'on arrive à s'endormir à cette heure idéale, il est possible que 2 cycles plus tard (environ 4 heures) nous soyons réveillés par le bruit, ou par la soif.

En répétant ce contrôle un certain nombre de fois, on arrive à définir la durée de son propre cycle. A nous donc de

le multiplier équitablement pour bénéficier d'un réveil agréable, naturel (sans réveil matin ni téléphone!) qui serait programmé depuis la veille.

Que faire si cette «heure cérébrale» survient lors d'un moment de la journée qui ne nous permet pas de nous coucher? Essayer de pratiquer la fameuse «pause-parking», ou bâiller consciencieusement 10 fois de suite. Il est reconnu que ces bâillements répétés reculent de 2 heures environ (durée d'un cycle) le moment idéal de l'endormissement. Il faut absolument se retirer de l'esprit que bâiller est mal élevé!

Le sommeil de l'enfant

Le fœtus dort presque tout le temps, 20% de sommeil lent, et 80% de sommeil paradoxal. Le nouveau-né, à terme, dort selon 50% de l'un et de l'autre, pour arriver à huit mois à dormir comme un adulte, c'est-à-dire 80% de sommeil lent, et 20% de sommeil paradoxal.

On comprendra mieux l'importance de ne pas perturber le sommeil d'un bébé (croire qu'il est réveillé, alors qu'il est profondément endormi en REM) et, de le réveiller au bon moment le matin, pour l'amener à la crèche, puis à l'école. Les jeunes parents auront tout à gagner en étudiant le sommeil de leur enfant et, en dormant aux mêmes heures que lui dans la journée qui aura fait suite à une nuit parfois mouvementée. Puis, plus tard, en imitant le naturel de l'enfant

qui, après une intense activité cérébrale (de jeu ou d'attention), se couche quelques instants dans un coin de la pièce pour sombrer dans une brève pause-parking!

Sommeil: punition ou plaisir?

Jeannette Bouton nous dit que le sommeil est «un plaisir, voluptueux comme une crème au chocolat pour les enfants, ou une coupe de champagne pour les adultes!»

Pierre Fluchaire ajoute que le sommeil est un cadeau, «le plus précieux de la nature, source de beauté, de jeunesse, de longévité, d'équilibre, un des plus grands plaisirs de la vie!»

La solution n'est pas de dormir beaucoup, mais de dormir en respectant ses rythmes. On est bien loin de la punition promise aux enfants turbulents que nous avons été!

Entrons dans l'ère du sommeil-bienfait, donc bien fait, pour acquérir le droit au bien-être physique, social et psychique, une des composantes de ce que nous appelons la santé! □

Photos Ringier

Pour ceux qui voudraient approfondir le sujet, deux références bibliographiques:
Jeannette Bouton «Réapprendre à dormir» (Ed. ESF)
Pierre Fluchaire «La révolution du sommeil» (Ed. R. Laffont)