



Y a-t-il une durée normale de sommeil?

Non, on ne peut pas parler de durée «normale» ou identique pour tout le monde. Chacun est unique dans son besoin de sommeil: il y a des gros dormeurs et des petits dormeurs. Important: si vous dormez habituellement 9 heures par nuit, il est inutile de chercher à ressembler de façon permanente à cette personne qui se réveille chaque jour en pleine forme après 5 heures de sommeil!

Environ 5% de la population se contente de moins de 6 heures de sommeil, tandis que le même pourcentage réclame plus de 10 heures. La grande majorité de la population (les 90% restant) dort entre 7 et 8 heures par nuit.

Quand on analyse la structure du sommeil des petits dormeurs, on s'aperçoit qu'ils bénéficient d'autant de sommeil récupérateur (sommeil lent profond) que les gros dormeurs, mais que leur proportion de sommeil lent léger est très réduite; leur sommeil est en fait plus concentré!

Si l'on ne peut pas modifier fondamentalement son besoin de sommeil, on peut en revanche apprendre à mieux connaître son sommeil. Ce sont surtout les gros dormeurs qui ont besoin de gérer leurs rythmes afin de récupérer efficacement.

D'une façon générale, nos rythmes veille-sommeil dépendent d'une horloge biologique interne, située dans le cerveau, qui règle également d'autres fonctions de l'organisme telles que la température et certaines sécrétions hormonales. Cette horloge est naturellement réglée sur 25 heures, mais s'adapte facilement aux 24 heures qui composent notre journée, sous l'influence de synchroniseurs externes également appelés donneurs de temps («Zeitgeber»). Les facteurs sociaux en font partie, mais le plus important est la lumière.

Ceci explique que dans certaines expériences «hors du temps», comme celle vécue par Michel Siffre, isolé dans une grotte (donc sans lumière naturelle) pendant plusieurs jours, un allongement de ce cycle a été observé jusqu'à 48 heures.

En pratique, le sommeil de l'homme moderne est depuis longtemps réglé sur une périodicité relativement simple: éveillé le jour, endormi la nuit, mais ce système admet une certaine souplesse. C'est ce qui se passe lorsqu'on fractionne volontairement le sommeil d'un individu qui a besoin d'une vigilance accrue durant certaines périodes. Toutefois, décaler volontairement son rythme veille-sommeil de façon permanente n'est pas toujours sans conséquences. Les personnes qui travaillent à horaires décalés le savent bien, puisqu'elles souffrent souvent de troubles du sommeil, de fatigue, de troubles de l'humeur ou du système digestif, etc.

L'organisation du sommeil est-elle différente d'une personne à l'autre?

Si les besoins de sommeil sont strictement individuels, la structure ou l'organisation du sommeil est la même pour tous! On parle souvent de «train» du sommeil et à juste titre! On peut comparer les 4 à 6 cycles qui composent la nuit complète à des trains successifs et, comme à la gare, il convient d'être ponctuel! En effet, il est plus facile de s'endormir à certains moments qu'à d'autres: ces «portes d'entrée» dans le sommeil sont celles qui nous permettent de «monter» dans les différents trains, les cycles du sommeil. Un cycle dure en moyenne 1 heure et demie, et au cours de chaque cycle se succèdent les différents stades de sommeil, que l'on peut comparer aux wagons qui sont accrochés et se suivent: d'abord le sommeil lent léger (stades 1 et 2), puis le sommeil lent profond (stades 3 et 4) et enfin le sommeil paradoxal, sommeil des rêves. Une fois qu'un train est passé, soit on se réveille, soit on prend le suivant!

La durée exacte d'un cycle est constante pour chacun d'entre nous et relativement stable tout au long de notre vie. On peut essayer de la mesurer soi-même, même si cela n'est pas toujours facile.

Au cours de la nuit, la répartition du temps passé dans chacun de ces stades évolue: par exemple, la fin de la nuit comporte plus de sommeil paradoxal que le début, ce qui explique que lorsque le réveil sonne, on est généralement en train de rêver. Mais si on ne



sollicite pas sa mémoire dans la minute suivant le réveil pour se souvenir de son rêve, tout s'envole!

Combien de temps passe-t-on à rêver au cours d'une nuit?

Nous passons près d'un quart de nos nuits à rêver. Près de 90% de l'activité onirique survient pendant le sommeil paradoxal et constitue en quelque sorte la période active du sommeil. Durant cette période, qui joue un rôle fondamental, les informations reçues à l'état de veille sont traitées. Le sommeil paradoxal permet de consolider les expériences vécues pendant la journée et intervient dans l'apprentissage, la mémorisation, la régulation du stress, des émotions, etc.

Tout le monde rêve, chaque nuit, même ceux qui ne se souviennent jamais de leurs rêves.

Comment favoriser un meilleur endormissement?

Le besoin de sommeil survient généralement chaque soir vers la même heure pour chacun d'entre nous. Il est annoncé par une sensation de fatigue, de faible activité mentale, de froid, parfois des bâillements. Il est important d'être attentif à ces signes, qui signalent un moment idéal pour s'endormir, une «porte d'entrée» pour monter dans le train du sommeil. Si nous nous couchons à ce moment-là, la latence d'endormissement, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre le moment où l'on a décidé de dormir, éteint la lumière, fermé les yeux et le moment où l'on s'endort vraiment sera brève, généralement moins de 10 minutes.

Certains «rituels», réalisés chaque soir et parfois anodins, peuvent contribuer aux mécanismes cérébraux d'activation du sommeil. Ils sont plus ou moins importants pour chacun d'entre nous et peuvent expliquer les difficultés d'endormissement rencontrées par certains dans un nouveau cadre, p.ex. à l'hôtel.

Enfin, il existe des règles simples d'hygiène de sommeil qui rappellent ce qui est conseillé et déconseillé

pour bien dormir, et ce aux différents moments de la journée, car une bonne nuit se prépare dès le lever! Certains conseils portent spécifiquement sur la préparation du coucher (voir dans la rubrique «conseils», les quelques conseils d'hygiène du sommeil).

Il arrive toutefois que l'on se couche en pensant avoir envie de dormir puis que, pendant l'endormissement, le cerveau se mette à «démarrer», les soucis de la journée à rejaillir, de telle sorte que l'on n'arrive plus à maîtriser cet emballement et que l'on perde le sommeil. Cela est fréquent chez les sujets anxieux.

Comment faire pour être en forme au réveil?

L'idéal serait de se réveiller et de se lever quand le dernier cycle de sommeil est terminé! Bien sûr, cela ne correspond pas toujours au moment où le réveil sonne. En pratique, une bonne nuit assure un bon éveil, et inversement. Là aussi, de bonnes règles d'hygiène de sommeil sont fondamentales.

La grasse matinée est-elle utile ou néfaste?

Chez les bons dormeurs, la grasse matinée est généralement un bienfait; ils peuvent, en se levant plus tard le week-end, récupérer du sommeil paradoxal, indispensable à la restauration de la fatigue psychique (stress), et réduire ainsi la «dette» de sommeil de la semaine écoulée.

Au cours des cycles ajoutés aux cycles habituels, par exemple le dimanche, on passe en effet la plupart du temps en sommeil lent léger et en sommeil paradoxal, à rêver. Cela donne souvent l'impression de ne pas s'être endormi du tout ou d'avoir eu un mauvais sommeil, ce qui est souvent faux. C'est la même impression qu'ont beaucoup de personnes âgées, car le sommeil lent profond diminue avec l'âge.

En revanche, il est conseillé aux personnes insomniaques de se lever à peu près tous les jours à la même heure, car l'horloge biologique a alors besoin d'être entretenue par des habitudes régulières.



A quoi sert la sieste?

La sieste a un effet bénéfique sur le mental: elle régénère. En cas de dette de sommeil, c'est un moyen très utile pour récupérer. Mais pas n'importe quelle sieste! De courts sommes peuvent remplacer des heures de sommeil perdues, mais 15 à 20 minutes suffisent, quitte à se faire réveiller, car cela correspond à la durée du sommeil lent léger: idéal pour se relaxer, sans souffrir d'un réveil cotonneux, qui est souvent le corollaire des siestes prolongées. Ce type de sieste ne perturbe en rien le sommeil nocturne; il est même recommandé à tous ceux qui ont tendance à somnoler dans la journée et à ceux qui travaillent à horaires décalés. En revanche, on ne peut la conseiller aux personnes qui ont du mal à s'endormir le soir.

Le meilleur créneau horaire pour faire la sieste est compris entre 13 et 15 heures: il correspond à la période de notre rythme circadien où la vigilance et l'activité intellectuelle chutent naturellement. Encore faut-il pouvoir s'y adonner pendant cette période! Après une sieste d'après-midi, la nuit comportera relativement peu de sommeil profond, au bénéfice de plus de sommeil lent léger.

Pourquoi le sommeil est-il indispensable?

Le sommeil est indispensable à la vie car il permet à l'organisme de récupérer et au cerveau d'acquérir des nouvelles informations et de consolider les expériences vécues. Un animal privé volontairement de sommeil meurt. Chez l'homme, la privation de sommeil est une forme de torture; elle permet d'inféoder un individu.

Pour simplifier, on peut dire que le sommeil lent est plutôt celui qui permet de récupérer de la fatigue physique, tandis que le sommeil paradoxal a plutôt un rapport avec le «mental».

Une bonne qualité de sommeil tout au long de la nuit est le garant du bien-être général, de performances optimales dans la journée et plus généralement d'une bonne qualité de vie!