

1 Quelles sont les différentes phases du sommeil ?

"Le sommeil est aujourd'hui classifié en phases REM et non REM" explique le docteur Omar Fayad, médecin spécialiste du sommeil. REM pour *rapid eye movement*, car lorsque nous dormons, nos yeux s'agitent ! Un cycle de sommeil classique dure 90 min et se reproduit 3 à 5 fois par nuit en fonction du dormeur et forcément de la durée totale du sommeil. Il est constitué par :

- **un stade non REM** qui comporte lui-même 3 phases (endormissement, sommeil léger et sommeil profond). Pendant ce stade, certains processus de la mémoire se consolident. Sinon, globalement, c'est un temps de repos ;
- **un stade REM** qui correspond au sommeil paradoxal (période propice aux rêves et à une activité plus intense du cerveau). Il représente environ 15 à 20 % de la durée du cycle.

2 Dormir, ça sert à quoi ?

* À vivre !

Même si l'utilité précise de toutes les phases du sommeil n'est pas encore totalement connue des chercheurs, on sait que le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, voire au maintien de la vie. Des expériences sur les rats ont démontré qu'une privation de sommeil de 3 semaines entraîne la mort, des suites d'infections diverses, autrement dit par défaillance du système immunitaire. L'expérience n'a bien

évidemment pas été menée sur les hommes. Mais elle a révélé l'implication du sommeil dans la régulation du système immunitaire et le renouvellement des cellules.

* À apprendre !

Le sommeil est déterminant pour la fonction cognitive. Pendant le sommeil paradoxal, l'organisme assimile la mémoire procédurale (tout ce qui relève des procédés : lacer ses chaussures, passer les vitesses de la voiture...). Pendant le sommeil lent, on assimile la mémoire déclarative, autrement dit tout ce qui a à voir avec les mots (les leçons vues en classe, par exemple). Le bébé et l'enfant ont besoin de plus de sommeil qu'un adulte. Pendant la journée, ils emmagasinent plein d'informations et doivent avoir une bonne qualité d'attention, une vigilance optimale, sans somnolence. La nuit, leur mémoire se consolide, faisant le tri des souvenirs inutiles et des choses importantes. Pour autant, peut-on apprendre en dormant ? Si vous avez l'intention de faire défiler un audio de votre leçon d'anglais pendant votre sommeil, sachez que le cerveau qui n'aime pas le bruit, va surtout se trouver stressé... et vous, fatigué. Alors révisez plutôt en fin de journée. Puis stoppez toute activité intellectuelle une bonne demi-heure avant de dormir. Il faut faire une nuit correcte pour bien assimiler ce qu'on a appris dans la journée et réussir ses examens. ...

C'est quoi l'horloge circadienne ?

Du latin *circa*, autour, et *diem*, jour, l'horloge circadienne définit la vie quotidienne de l'homme sur un rythme de 24 h marqué par l'alternance éveil-sommeil. On ressent bien les effets de ce rythme lors des décalages horaires. Le respecter est essentiel pour être en bonne forme !

© ISTOCKPHOTO

