

Sommeil & Santé

Bien dormir, mieux vivre! Découvrez nos conseils pour un bon sommeil.
www.infolettre.com

Centre Medical Ronflement

ronflement, nez bouché et apnées traitements, laser, simple efficace
www.sos-snooring.com

Solution à l'insomnie

J'ai résolu mes problèmes de sommeil naturellement
www.retrouver-le-sommeil.co

Mauvais Sommeil

Anxiété, fatigue, trouble du sommeil Optez pour L72, solution naturelle.
www.lehning.com/Sommeil

Maîtrisez le stress

Retrouvez calme et sérénité avec Arkogélules Rhodiorelax
www.arkopharma.fr

Sondage

Les médicaments pour traiter la dépression, sont ...

- souvent nécessaires et indispensables
- mieux de s'en passer
- un bon coup de pouce
- dangereux pour la santé
- inutiles !
- rarement nécessaires avec une bonne psychothérapie
- un gaspillage

Résultats

Dernières actualités

- Twitter bénéfique pour les étudiants
- La flibansérine (Ectris) efficace pour améliorer la libido des femmes selon des essais
- Drogues de synthèse : le consommateur ne peut savoir ce qu'il achète (Québec)
- Faim dans le monde: qu'attendre du sommet des Nations unies (FAO) ?
- Cancer, SEP : 20% des femmes sont quittées comparativement à 3% des hommes

Quels sont les stades (ou phases) du sommeil?

PsychoMédia - Publié le 15 août 2008



Le sommeil est constitué de cycles d'une durée d'environ 90 minutes qui incluent deux types d'états: le *sommeil paradoxal* et le *sommeil non paradoxal*.

Le *sommeil non paradoxal* comprend 4 stades: l'endormissement, le sommeil léger et deux stades de sommeil profond.

Stade 1: l'endormissement

Il s'agit de la transition de l'état de veille au sommeil. Il comprend la somnolence et l'assoupissement. Ce stade dure généralement entre 5 et 10 minutes. Il se produit au coucher et dans les brèves périodes de réveil durant le sommeil. Il constitue entre 5% et 10% du temps de sommeil.

Réveil Nocturne

Solution aux Effets Indésirables Traitez les Effets de la Ménopause
www.Menahae.fr/SymptomesMenopause

Sommeil et insomnies

Troubles du sommeil ? Les conseils pour bien dormir
www.notretemps.com

Sommeil Enfant

Bébé a du mal à trouver le sommeil? Suivez notre dossier Sommeil Bébé
www.topsante.com

Retrouvez le sommeil

Pour un sommeil réparateur Découvrez Somnimag
www.ilapharm.com



Stade 2: le sommeil léger

Le sommeil léger constitue entre 40% et 50 % du temps de sommeil. Durant ce stade, le rythme cardiaque est ralenti et la température du corps diminuée. Il y a une alternance de périodes de tension et de relaxation musculaire. À ce stade, la personne peut facilement être réveillée par des bruits ou autres.

Stades 3 et 4: le sommeil profond

Ces stades représentent le sommeil le plus profond (le stade 4 étant plus profond que le 3) et constituent environ 10% à 20% du temps de sommeil. Il est plus difficile de se réveiller durant ces stades. C'est durant ces stades que certains enfants peuvent présenter des terreurs nocturnes, du somnambulisme ou mouiller leur lit.

Les stades 3 et 4 ont tendance à survenir dans le premier tiers ou la première moitié de la nuit. Leur durée est plus importante à la suite d'une privation de sommeil.

Durant le sommeil profond l'organisme répare et régénère les tissus, construit les os et les muscles et renforce le système immunitaire.

Le sommeil paradoxal

Pendant le sommeil paradoxal, le cerveau est plus actif, la respiration et le rythme cardiaque augmentent et deviennent irréguliers, les yeux bougent rapidement (pour cette raison, ce stade est aussi appelé le sommeil avec mouvements oculaires rapides ou sommeil REM - pour Rapid Eye Movement) et les muscles sont relâchés. C'est pendant ce stade que survient la majorité des rêves.

Ce stade survient de façon cyclique pendant toute la nuit en alternance avec le sommeil non paradoxal toutes les 80 à 100 minutes environ. Il survient 4 ou 5 fois dans une nuit de 8 à 9 heures.

La durée des périodes de sommeil paradoxal augmente au cours de la nuit pour être maximale en fin de nuit. La première période dure typiquement 10 minutes alors que la dernière peut durer jusqu'à 1 heure.

Le sommeil paradoxal constitue 20% à 25% du temps de sommeil. Cette proportion est plus grande durant l'enfance et l'adolescence. Il peut représenter jusqu'à 50% du temps de sommeil chez les jeunes enfants.

Le réveil, après une nuit complète de sommeil, se fait habituellement à partir du sommeil paradoxal.

Évolution avec l'âge

La continuité et la profondeur du sommeil se détériorent au cours de l'âge adulte. Cette détérioration se traduit par l'augmentation de l'éveil et du stade 1 et par une diminution des stades 3 et 4

Voyez également:

- [Quels sont les troubles du sommeil?](#)
- [DOSSIER: Sommeil, insomnie](#)

Actualités

Toutes les dernières actualités

GlaxoSmithKline investit dans le vaccin NicVAX pour arrêter de fumer



La flibansérine (Ectris) efficace pour améliorer la libido des femmes selon des essais?



Cancer, SEP : 20% des femmes sont quittées comparativement à 3% des hommes



Une théorie de la mémoire, datant de 50 ans, est remise en question



La pilule contraceptive change-t-elle les règles de l'attraction sexuelle?



Qu'est-ce que le syndrome de Guillain-Barré? Quel est le risque du vaccin antigrippal?



Le trouble bipolaire lié à des gènes de l'horloge biologique (rythmes circadiens)



La dépression liée à l'ostéoporose



Maigrir: quel régime est meilleur pour l'humeur, faible en gras ou en glucides?



Le manque de vitamine D (fréquent) affecte les fonctions mentales



Le sentiment de rejet dans les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, LinkedIn, ...)



Enfin une cause (virus) pour le syndrome de fatigue chronique!



Dépression ou trouble de l'adaptation avec humeur dépressive?



Maigrir sans régime: 10 stratégies appuyées par les recherches



La dépression comme processus d'adaptation



L'écothérapie contre la dépression, le stress et l'anxiété



Sexualité: combien d'utilisateurs de vibrateurs?

