



# COV-COG

## MODULE 1 – LE SOMMEIL

### VIDEO 1. POURQUOI DORMONS-NOUS ?

RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)

REYT Mathilde (ULiège)

COLLETTE Fabienne (ULiège)

WILLEMS Sylvie (ULiège)

DELRUE Gaël (CHU Liège)



Le sommeil est un élément indispensable à notre vie et joue un rôle essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Le sommeil est composé de différents stades :

- Le sommeil lent : comprend le stade d'endormissement, le stade de sommeil léger où on passe environ 50% de notre nuit et le stade de sommeil profond nécessaire à la récupération physique
- Le sommeil paradoxal, durant lequel apparaissent les rêves et qui permet une récupération sur le plan psychologique.

Les périodes de sommeil lent et de sommeil paradoxal vont s'alterner durant la nuit sous forme de cycles. Il y a entre 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes et chaque fin de cycle est marquée par un éveil plus ou moins long. Se réveiller pendant la nuit est donc normal, mais souvent ces éveils sont tellement courts que nous n'en avons pas souvenir le matin. Généralement, la nuit est divisée en deux parties : une première partie d'environ 2-3 cycles qui se compose majoritairement de sommeil lent profond, et une deuxième partie (environ 2-3 cycles également) où on passe plus de temps en sommeil paradoxal.

Tout comme le sommeil, les moments d'activité (c'est à dire les moments où on est éveillé) sont importants et ces deux périodes vont constituer le cycle de veille-sommeil. Deux mécanismes complémentaires régulent le cycle de veille-sommeil. Tout d'abord le processus homéostatique, que l'on peut appeler également le besoin de sommeil. Dès le lever et tout au long de la journée, nous allons accumuler une certaine pression de sommeil, qui va diminuer uniquement lorsqu'on dort (que ce soit la nuit ou durant une sieste). En effet, nous accumulons des substances hypnogènes jusqu'à arriver à un pic le soir qui favorise l'endormissement rapide. Le sommeil, notamment le stade de sommeil lent profond, permet la dissipation de ces substances, et donc de la pression de sommeil et permet de récupérer notre énergie.

L'autre mécanisme de régulation du cycle veille-sommeil est appelé le rythme circadien. En latin "circa" veut dire environ et "diem" le jour. C'est donc un rythme qui a une période proche de 24h, il correspond à notre horloge biologique interne qui régule notre état (soit éveillé soit endormi). Il régule la pression d'éveil, dicte les heures de lever et de coucher et consolide les états d'éveil et de sommeil.

Le matin, la pression de sommeil est faible puisque nous venons de dormir et notre rythme biologique va nous pousser à l'éveil. A l'inverse, le soir la pression de sommeil est élevée et notre horloge biologique va favoriser le sommeil donc nous allons nous endormir. La combinaison de ces deux processus explique pourquoi notre sommeil en journée est plus court et moins réparateur : même si la pression de sommeil peut être élevée et nous amener à dormir, notre horloge biologique va nous pousser à nous réveiller puisque pour elle ce n'est pas le bon moment de dormir.

Suite à des événements stressants ou à une maladie, nos rythmes veille-sommeil peuvent devenir moins efficaces. Ils se modifient d'ailleurs également

lors du vieillissement. Cela se traduit notamment par un nombre d'éveils nocturnes augmenté, des difficultés à s'endormir ou à rester endormi durant la nuit, ou encore à des réveils plus tôt le matin. Si cela est évidemment gênant (et fatiguant), il y a toutefois moyens de rétablir des rythmes veille-sommeil plus efficaces, au moyen de techniques que nous allons présenter dans les vidéos suivantes.