

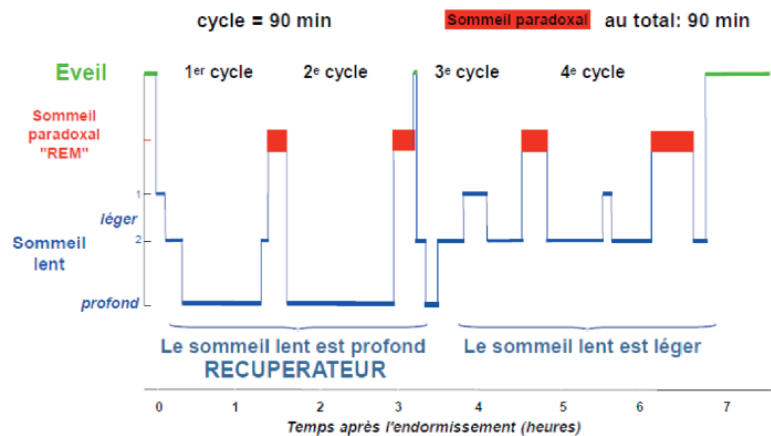
# Le sommeil



Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme, au même titre que la respiration, la digestion ou l'immunité. Le sommeil se compose de 4 à 6 cycles de sommeil, dont chacun dure environ 90 minutes chez l'adulte, chaque cycle de sommeil comprenant plusieurs phases : sommeil lent (léger ou profond), puis sommeil paradoxal. A la fin de chaque cycle, il peut y avoir un court éveil, suivi par un nouveau cycle de sommeil ou, parfois, par un réveil complet.

- **Sommeil lent : le corps recharge les batteries**

Pendant le sommeil lent, le corps et le cerveau sont au repos, c'est-à-dire que l'activité cérébrale et le tonus musculaire diminuent, et ils font également le plein de sucres pour être prêts le lendemain matin à affronter une nouvelle journée. C'est aussi pendant cette phase qu'est synthétisée l'hormone de croissance, hormone favorisant la croissance des enfants mais également utile tout au long de la vie, notamment pour la réparation tissulaire.



- **Sommeil paradoxal : « la nuit porte conseil »**

Pendant la phase de sommeil paradoxal, le corps est au repos mais le cerveau est en éveil. C'est le domaine du rêve : si l'on observe quelqu'un au cours de son sommeil paradoxal, on pourra notamment voir ses yeux bouger. Il joue un rôle important dans les apprentissages et la mémoire à long terme, et permet de « mettre de l'ordre dans ses dossiers ». **C'est d'ailleurs pour cela qu'il est souvent conseillé aux enfants de lire une leçon avant de se coucher, pour mieux la retenir le lendemain matin. Les rôles du sommeil**

## A quoi sert-il de dormir ?

- Maintien de la vigilance à l'état de veille
- Maintien de la température corporelle
- Reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses
- Production d'hormones, notamment de croissance, et la mélatonine
- Régulation de fonctions telles que la glycémie (et l'appétit)
- Régulation de fonctions telles que la glycémie (et l'appétit)
- Elimination des toxines
- Stimulation des défenses immunitaires
- Régulation de l'humeur et de l'activation du stress
- Mécanismes d'apprentissage et de mémorisation

