



Les types de sommeil

SOMMEIL NON PARADOXAL

- Aussi appelé « sommeil à ondes lentes » ;
- Comporte trois stades de sommeil (N1, N2 et N3) :
 - } N1 : sommeil léger, phase transitoire d'endormissement qui dure quelques minutes ;
 - } N2 : sommeil qui représente environ 50 % à 60 % de la nuit ;
 - } N3 : sommeil le plus profond et le plus reposant, qui représente entre 5 % et 20 % de la nuit selon l'âge. Ce stade peut être totalement absent lors de certaines nuits perturbées. Il est concentré en plus grande partie dans le premier tiers de la nuit.

SOMMEIL PARADOXAL

- Aussi appelé « sommeil REM » (de l'anglais, *rapid eye movement*, signifiant mouvements rapides des yeux) ;
- Représente 20 à 25 % de la nuit, concentré surtout dans le dernier tiers de la nuit ;
- Caractérisé par une activité mentale considérable, où survient le plus souvent le rêve ;
- Le premier épisode apparaît 70 à 90 minutes après l'endormissement initial.

Le cycle éveil-sommeil

Un cycle du sommeil au cours d'une nuit typique se caractérise par une alternance d'un stade à l'autre, passant graduellement d'un sommeil léger (stades N1 et N2) à un sommeil profond (stade N3), suivi d'un épisode de sommeil paradoxal. En général, il y a quatre à cinq cycles de sommeil dans une nuit. Le sommeil profond (N3) se situe davantage en début de nuit, alors que le sommeil paradoxal (REM) est davantage présent en fin de nuit.

