

LE SOMMEIL CHEZ L'ADULTE

Avec Najwa MAHLA, Étudiante en Master Neurosciences Cognitives

Le sommeil occupe une place importante dans notre vie. En effet, nous passons environ un tiers de celle-ci à dormir. Même si la durée de sommeil est variable selon les individus et fluctue avec l'âge, un adulte français dort en moyenne 7 heures par nuit.



Les composantes du sommeil

Il existe deux composantes du sommeil : le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.

Le **sommeil lent** davantage associé à la récupération physique constitue la première étape du sommeil et se décline en deux stades :

- le sommeil **lent léger** (endormissement et perte de conscience)
- le sommeil **lent profond**.

Le **sommeil paradoxal**, quant à lui, permet la récupération cognitive et psychologique.

Le manque de sommeil

Une **restriction aiguë** de sommeil peut entraîner des baisses de performances notamment dans les tâches complexes comme la conduite.

Une **restriction chronique** de sommeil peut entraîner des conséquences sur le métabolisme et peut augmenter les risques d'AVC, d'hypertension, de diabète, de maladies neurodégénératives et de déclin cognitif...

Les fonctions du sommeil



Restaurer, renouveler, réparer les tissus



Consolidation de la mémoire et apprentissage



Création de connexions entre les neurones



Récupération physique



Croissance



Etc.!

Sur le **plan psychologique** le manque de sommeil peut augmenter le risque de développer un état dépressif, des troubles du comportement, induire une perturbation de concentration, de vigilance, de mémorisation, une labilité émotionnelle, une diminution du seuil de perception de la douleur, des conséquences sur la gestion des émotions, du stress...

Pour aller plus loin : notre BD [Troubles du sommeil](#) (Raptor Neuropsy, 2020)

