



## Mieux dormir et vaincre l'insomnie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mieux dormir et vaincre l'insomnie

*Joëlle Adrien*

**Mieux dormir et vaincre l'insomnie** Joëlle Adrien

 [Télécharger Mieux dormir et vaincre l'insomnie ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mieux dormir et vaincre l'insomnie ...pdf](#)

160 pages

Extrait

## LE SOMMEIL EST ORGANISÉ EN CYCLES QUI SE RÉPÈTENT

Le sommeil comporte deux parties principales : le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Ces deux types de sommeil se différencient par le niveau d'activité du cerveau. Schématiquement, le cerveau fonctionne au ralenti pendant le sommeil lent, tandis qu'il a une activité extrêmement intense pendant le sommeil paradoxal.

Chaque nuit, ces deux types de sommeil se succèdent selon un déroulement qui est le même pour tous les individus d'une espèce donnée. Pour chaque individu de cette espèce, ce déroulement se reproduit de façon identique nuit après nuit. Ainsi, chez l'homme, le sommeil lent et le sommeil paradoxal se succèdent selon une organisation caractéristique en 4 ou 5 cycles qui durent chacun environ 1 heure 30.

**COMMENT SE DÉROULE NOTRE NUIT DE SOMMEIL.** La période de sommeil commence toujours par du sommeil lent qui devient de plus en plus profond, puis survient le sommeil paradoxal.

° Ainsi, dès l'endormissement, nous entrons dans un état de sommeil lent léger, appelé stade I, pendant 10 minutes environ, puis un peu moins léger, stade II, pendant 15 minutes.

° Après cette étape, nous nous enfonçons dans le sommeil lent profond, stades III puis IV, et y restons pendant près d'une heure. Le sommeil lent profond correspond à la formation d'ondes bioélectriques lentes que l'on peut enregistrer à la surface du cerveau ou sur le crâne (l'électroencéphalogramme ou EEG). Ces ondes témoignent du ralentissement de l'activité cérébrale qui caractérise le sommeil lent profond. Parallèlement, le tonus musculaire est diminué ; autrement dit, que les muscles sont en état de grande relaxation. Le sommeil lent profond est l'état où l'on perçoit le moins l'environnement, notamment le bruit et la lumière.

° Un peu plus d'une heure après nous être endormis, nous entrons brusquement dans une phase de sommeil paradoxal. Notre cerveau devient très actif et fonctionne à une vitesse et une intensité beaucoup plus importantes que pendant l'éveil. Nos yeux sont animés de mouvements extrêmement rapides tandis que, paradoxalement, nous perdons totalement notre tonus musculaire général (postural).

Nous sommes comme paralysés alors que notre activité cérébrale est à son maximum. Ce paradoxe a donné son nom au sommeil «paradoxal», que l'on nomme aussi sommeil «REM» (de l'anglais Rapid Eye Movement : mouvement oculaire rapide). Cette phase dure environ 10 minutes et elle signe la fin du premier cycle de sommeil. Elle est suivie d'un réveil de courte durée, généralement moins d'une minute, puis de l'entrée dans un deuxième cycle de sommeil.

Le deuxième cycle est identique au précédent, composé de sommeil lent puis de sommeil paradoxal. La phase de sommeil paradoxal est, cette fois, un peu plus longue que la première, et elle signe la fin du deuxième cycle de sommeil qui aura duré, comme le précédent, environ 1 heure 30.

Un total de quatre ou cinq cycles s'enchaînent ainsi, chacun durant 1 heure 30 en moyenne et comportant du sommeil lent puis du sommeil paradoxal. Cependant, la composition de chaque cycle se modifie avec notamment le sommeil profond qui est remplacé par du sommeil léger et les phases de sommeil paradoxal qui durent plus longtemps. La dernière phase de sommeil paradoxal peut ainsi se prolonger pendant 45

minutes.

(...) Présentation de l'éditeur

Un Français sur trois souffre de problèmes de sommeil et 56% des Français estiment qu'un sommeil de bonne qualité est le garant d'une bonne santé ! Quels sont les mécanismes de l'endormissement et du sommeil ? Y a-t-il une durée idéale du sommeil ? Quels sont les troubles majeurs du sommeil et à quoi sont-ils dus ?

La première partie explique tous les mécanismes du sommeil pour mieux les comprendre : quand et comment dormir, l'horloge biologique, la durée idéale, les mécanismes de l'endormissement. La deuxième partie de l'ouvrage regroupe toutes les clés pour améliorer son sommeil à tout âge et selon ses besoins : rythmes à respecter, aliments et activités à éviter ou privilégier, environnement de sommeil le plus propice, aides naturelles auxquelles on peut faire appel (plantes, arômes...). La dernière partie aborde les différentes catégories de pathologies et troubles du sommeil (apnées, insomnies occasionnelles, états insomniaques installés, somnolences...) et comment y remédier, avec le point sur les somnifères, les médecines douces et une meilleure hygiène de vie. Biographie de l'auteur

Joëlle Adrien est docteur en neurobiologie, directrice de recherche à l'institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). Elle dirige une équipe de recherche sur le sommeil à la faculté de médecine Pitié-Salpêtrière à Paris. Elle est internationalement reconnue pour ses travaux sur les relations entre le sommeil et la dépression. Elle anime également des ateliers de gestion du sommeil s'adressant aux insomniaques.

Download and Read Online Mieux dormir et vaincre l'insomnie Joëlle Adrien #8OB6YQ2XLEN

Lire Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien pour ebook en ligne Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien à lire en ligne. Online Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien ebook Téléchargement PDF Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien Doc Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien Mobipocket Mieux dormir et vaincre l'insomnie par Joëlle Adrien EPub

**8OB6YQ2XLEN8OB6YQ2XLEN8OB6YQ2XLEN**