

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 19 (1989)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Le sommeil en question  
**Autor:** R.H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829601>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



A nouveau invitée par la Fédération vaudoise des clubs d'ainés, Mme Mireille Jemelin, docteur en



Photo Y. D.

Une personne de 60 ans a dormi 20 ans depuis le jour de sa naissance et, dans ce laps de temps, rêvé 5 ans. Le but du sommeil: soulager la fatigue accumulée pendant la journée. Le cerveau fonctionne-t-il pendant le sommeil? Oui, c'est ce que l'on nomme le sommeil paradoxal. Autre phénomène: c'est surtout la nuit qu'un enfant croît. Et, précisément, le sommeil appelé «paradoxal» est indispensable à la santé du système nerveux, il le fortifie.

C'est vrai, le sommeil est une perte de conscience, mais qui nous donne la possibilité d'en émerger, par rapport à d'autres pertes de conscience (narco-se, coma, etc.), qui sont,

biochimie, a montré un nouveau volet de ses larges connaissances en présentant une version surprenante, mais non moins réelle du sommeil, et ceci tant à Yverdon qu'à Bussigny, une semaine plus tard.

Réveillés, nous sommes sous l'influence d'une certaine matière chimique. Endormis, c'est également le cas, car nous avons en nous une sorte de vase communicant qui déplace la matière. A noter que la

digestion et l'absorption de boissons alcooliques influencent le système. Autre élément intervenant dans le système du sommeil: l'électricité produite par les cellules nerveuses. C'est d'ailleurs avec l'électro-encéphalographie que l'on est parvenu à surveiller la qualité du sommeil, une découverte faite en 1929 par un Allemand du nom de Berger.

Le sommeil est caractérisé par des cycles d'environ deux heures. Nous devons dormir autant de cycles de deux heures qu'il le faut pour vraiment récupérer. La période de sommeil se divise en cinq stades:

- sommeil léger
- sommeil moyen
- sommeil profond
- sommeil lourd
- sommeil paradoxal

Pendant le sommeil, la température du corps a tendance à baisser légèrement. Chacun des quatre premiers stades dure environ 90 minutes, mais peut aller jusqu'à 120 minutes. Après le sommeil paradoxal, si l'on se réveille – naturellement ou avec l'aide d'un réveil – dû fait que c'est dans cette dernière phase qu'interviennent les rêves, il est toujours possible de les raconter. Si le réveil sonne entre deux phases, le réveil est facile. La difficulté intervient cependant entre deux: on a beaucoup plus de peine à se réveiller. Raison pour laquelle il est parfois conseillé aux dormeurs de mettre leur réveil plus tôt...

Des expériences concernant le sommeil ont été faites sur des chats. Domestiques, il faut préciser, du fait que les chats sauvages ne dorment, eux, que par petites tranches. Un chat, il faut le préciser, rêve énormément, et ces

## Le sommeil en question

expériences ont prouvé que la détente musculaire est complète lors du sommeil paradoxal. Pendant le rêve, tout un scénario cérébral se fait dans le cerveau: les expériences faites avec les chats ont prouvé le blocage des muscles pendant les rêves, mais cette expérience n'a jamais été tentée avec des êtres humains.

Quelqu'un que l'on priverait de sommeil paradoxal pendant plusieurs nuits (ou jours) ne tarde pas à présenter des hallucinations pendant la journée (ou la nuit). L'agressivité que l'on accumule pendant la journée peut nous quitter si l'on utilise la soupape du rêve. Si l'on se réveille après la période de sommeil paradoxal, on se souvient donc de ses rêves, la mémoire des rêves dépendant donc du moment du réveil par rapport au cycle de sommeil. Et c'est précisément parce que le rêve fait office de soupape qu'il est normal de faire des rêves aberrants, ce qui nous permet de contrebalancer les normes habituelles de la vie. C'est le seul moment où le cerveau peut, sans aucun risque, se laisser aller. Autre précision: plus l'individu grandit, plus la durée du sommeil paradoxal diminue. S'il est pratiquement impossible de maîtriser cette fonction du sommeil, il est cependant fort utile de connaître les raisons et les processus en cours lors du sommeil. C'est une question de tranquilliser l'individu et de lui permettre de se reposer sans craindre les vilains cauchemars ou tout simplement la crainte de s'endormir. C'est ce que Mme Jemelin a précisé avec le doigté qu'on lui connaît et en donnant force détails faciles à comprendre de ses nombreux auditeurs.

R. H.