

# Le Sommeil

①

## I - Pourquoi devons-nous dormir ?

- 1- Origine du Sommeil
- 2- Rôles du Sommeil
- 3- La période critique : Michel Siffes

## II - Organisation du Sommeil

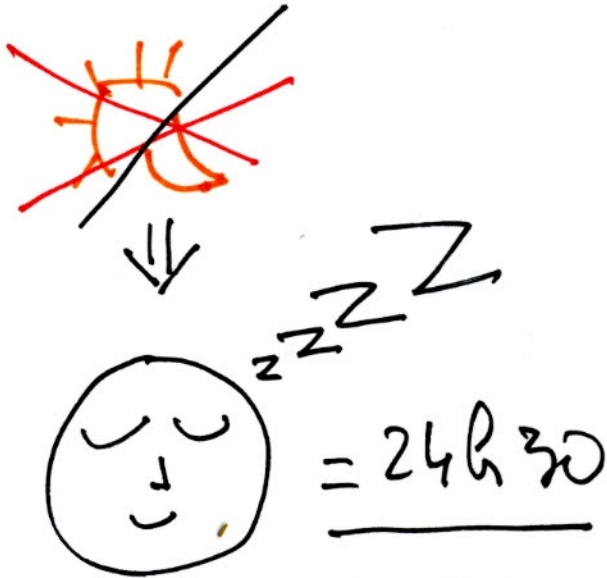
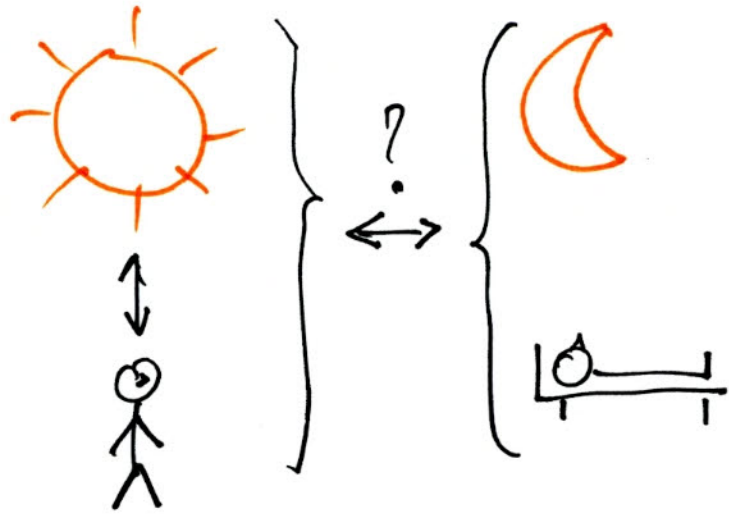
- 1- Les phases
- 2- les cycles
- 3- effets de l'âge

## III - Mécanismes du Sommeil

- 1- Mécanisme du Sommeil lent
- 2- Mécanismes du Sommeil paradoxal
- 3- Sommeil et Mémoire

## IV - Origines des Troubles du Sommeil

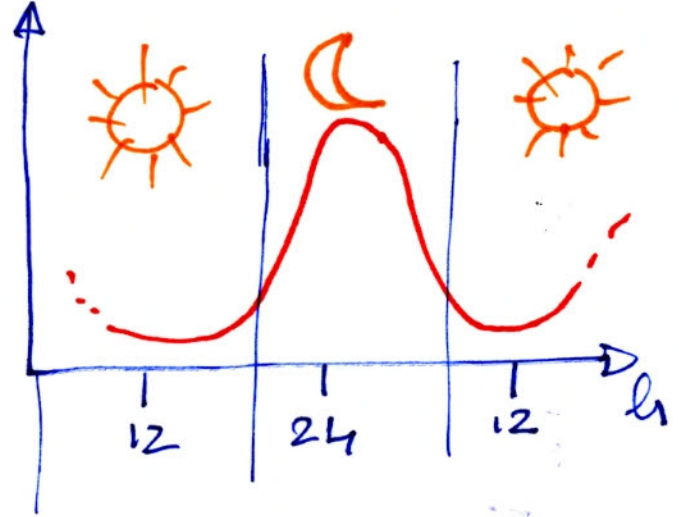
- 1- Les insomnies
- 2- la narcolepsie
- 3- le somnambulisme
- 4- action des somnifères



Désynchronisation du sommeil

⇓

= 24h  
 mélatonine  
 = synchroniser  
 (zeitgeber)



# Rôles du Sommeil

3



- $\epsilon$  : ATP  $\rightarrow$  ADP  $\rightarrow$  AMP  $\rightarrow$  Adénosine  
           $\uparrow$                    $\downarrow$                    $\vdots$   
          - - - - -  
- Régénération immunitaire
- cycle hormones
- humeur
- vigilance
- mémoire
- Rêves  $\rightarrow$  créativité



- Fatigue
- $\uparrow$  Poids
- T<sub>b</sub> cognitifs, visuels
- irritabilité
- vulnérabilité
- inattention

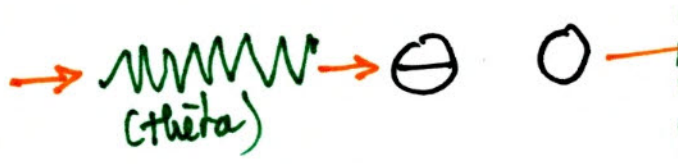
# phases & cycles de sommeil

phases

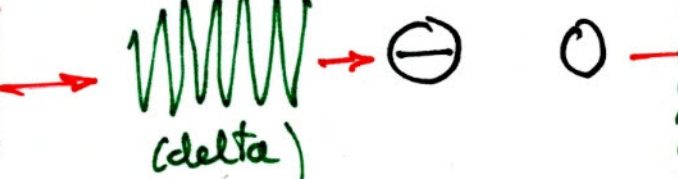
**Eveil**  
[Somnolence]



**Sommeil LENT**



**Sommeil PROFOND**



**Sommeil PARADOXAL**

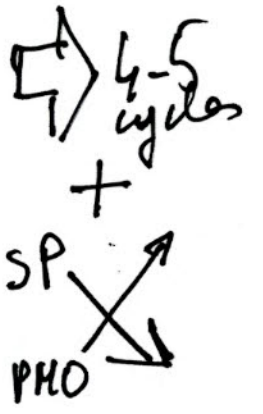
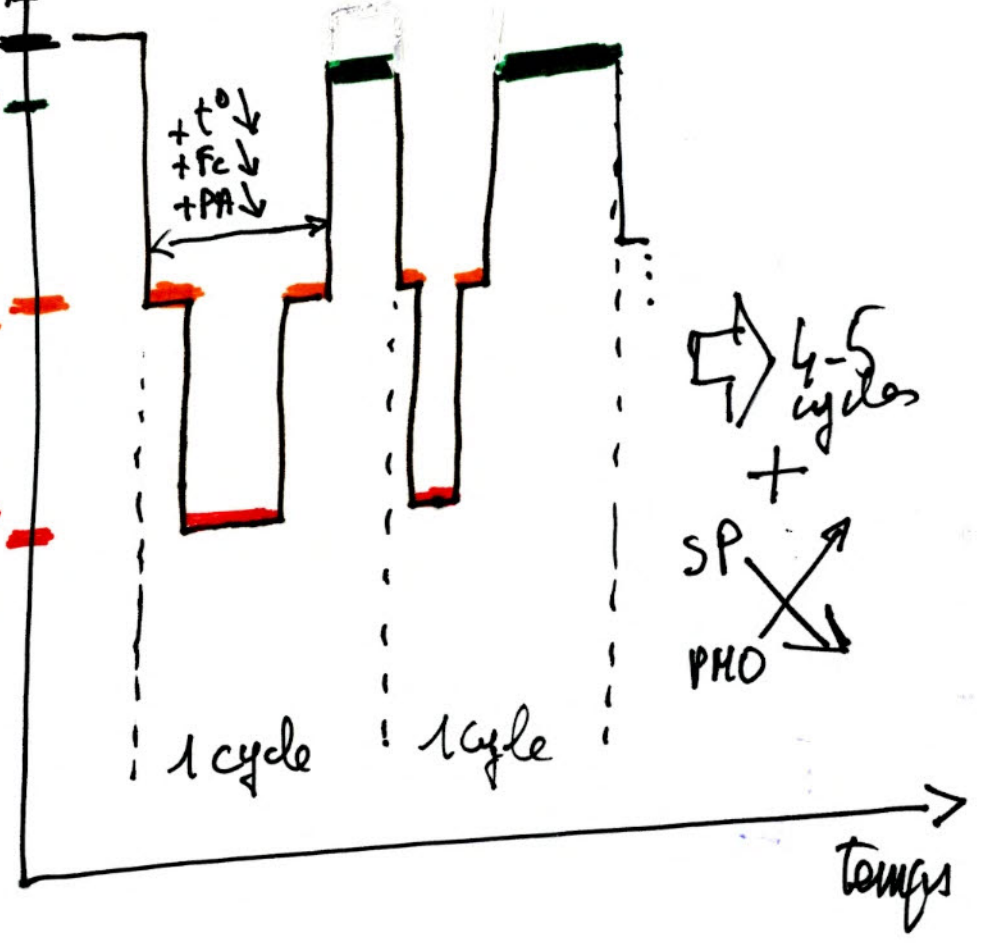


amplitude EEG

PHO

SL

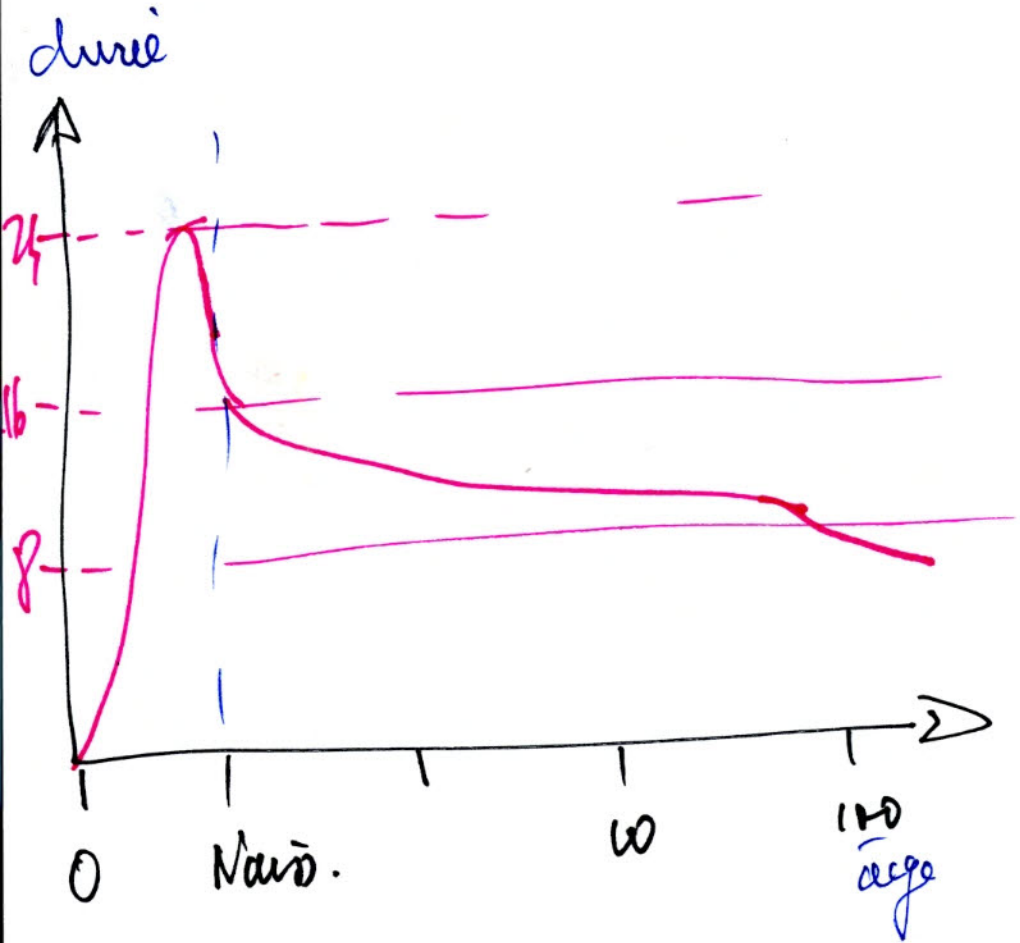
SP



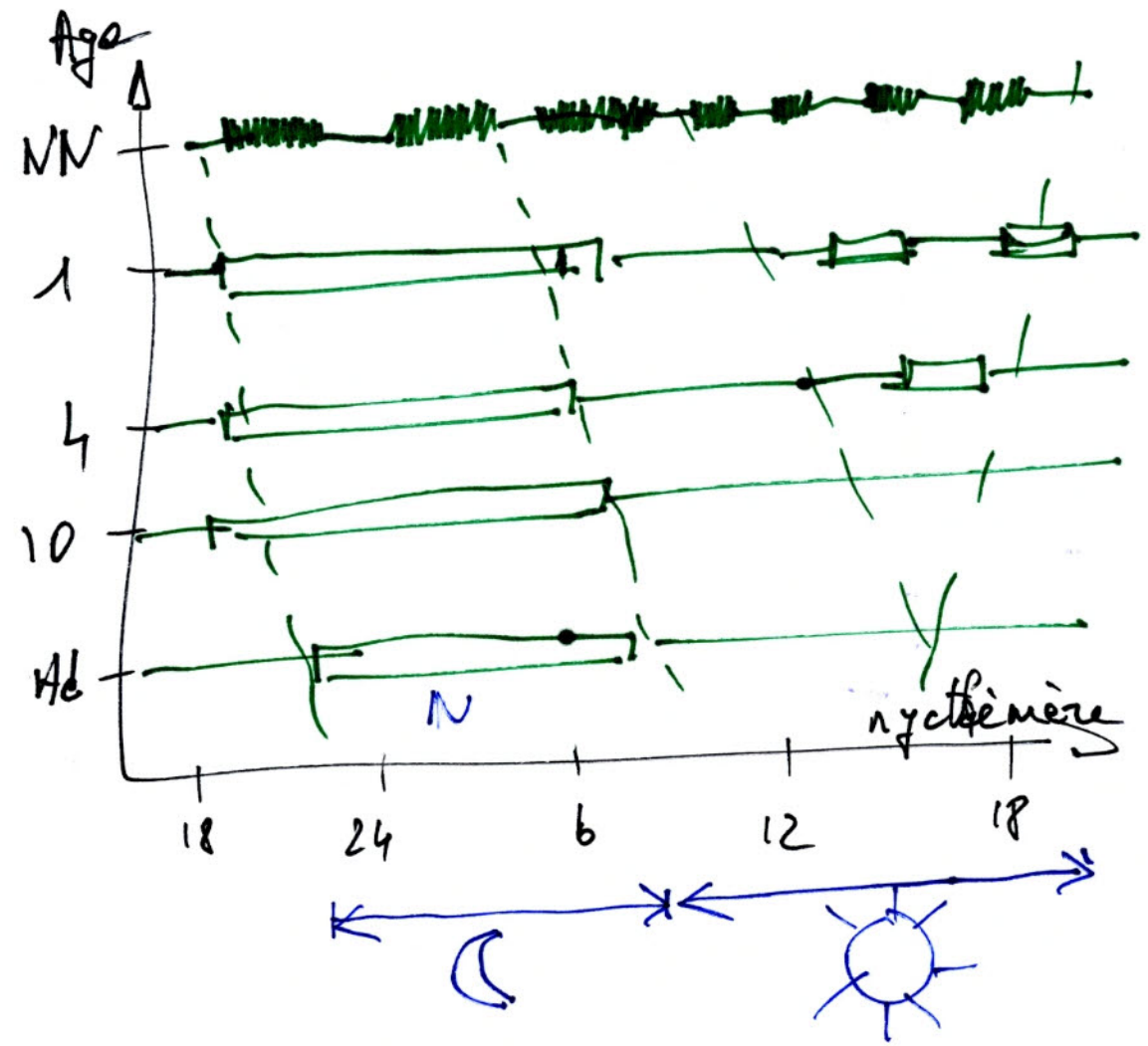
↳ = PHO : phase mouvement ocul.  
 (REM : rapid eye movement)

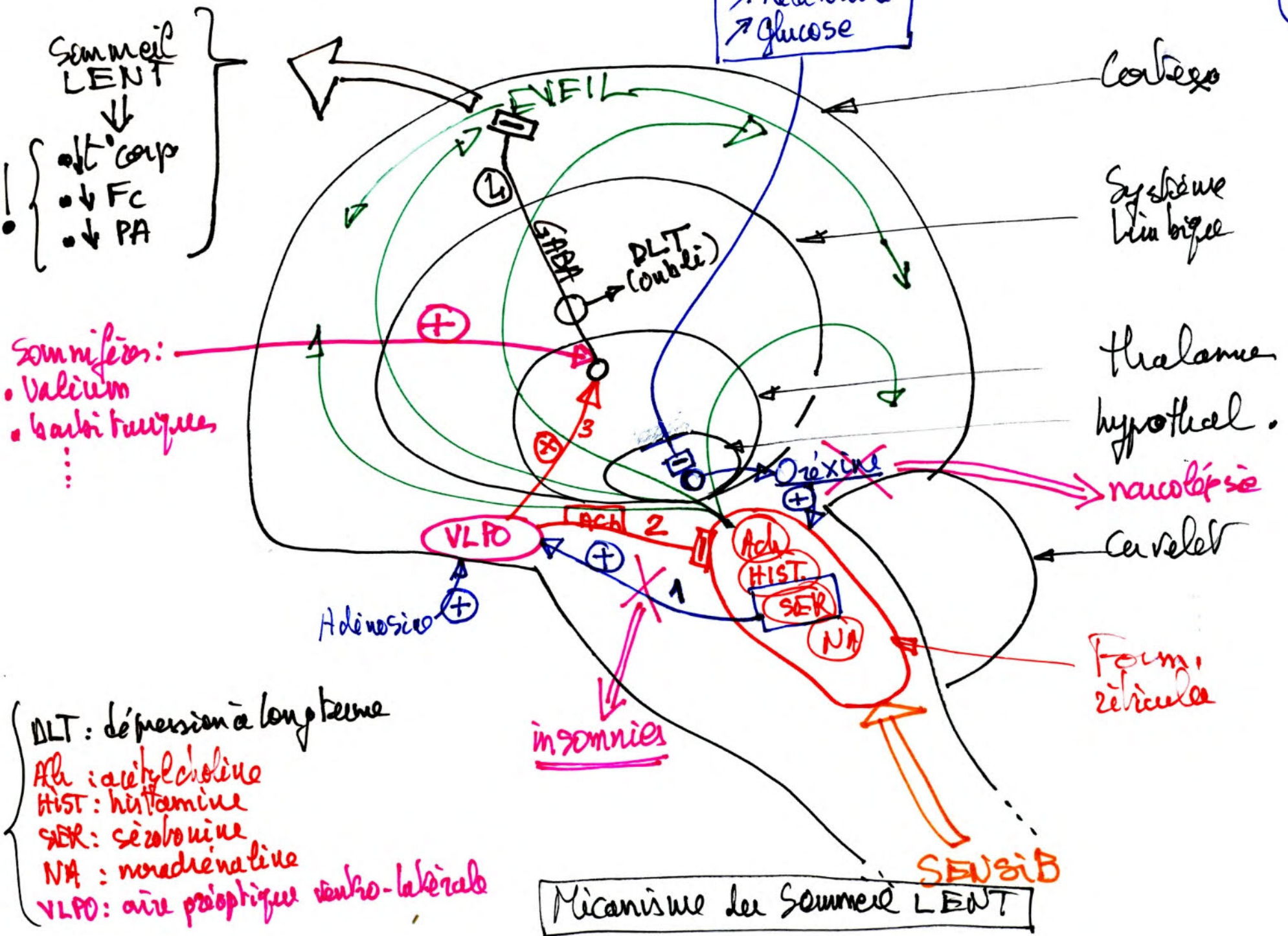
# Sommeil & Âge

Evol. durée

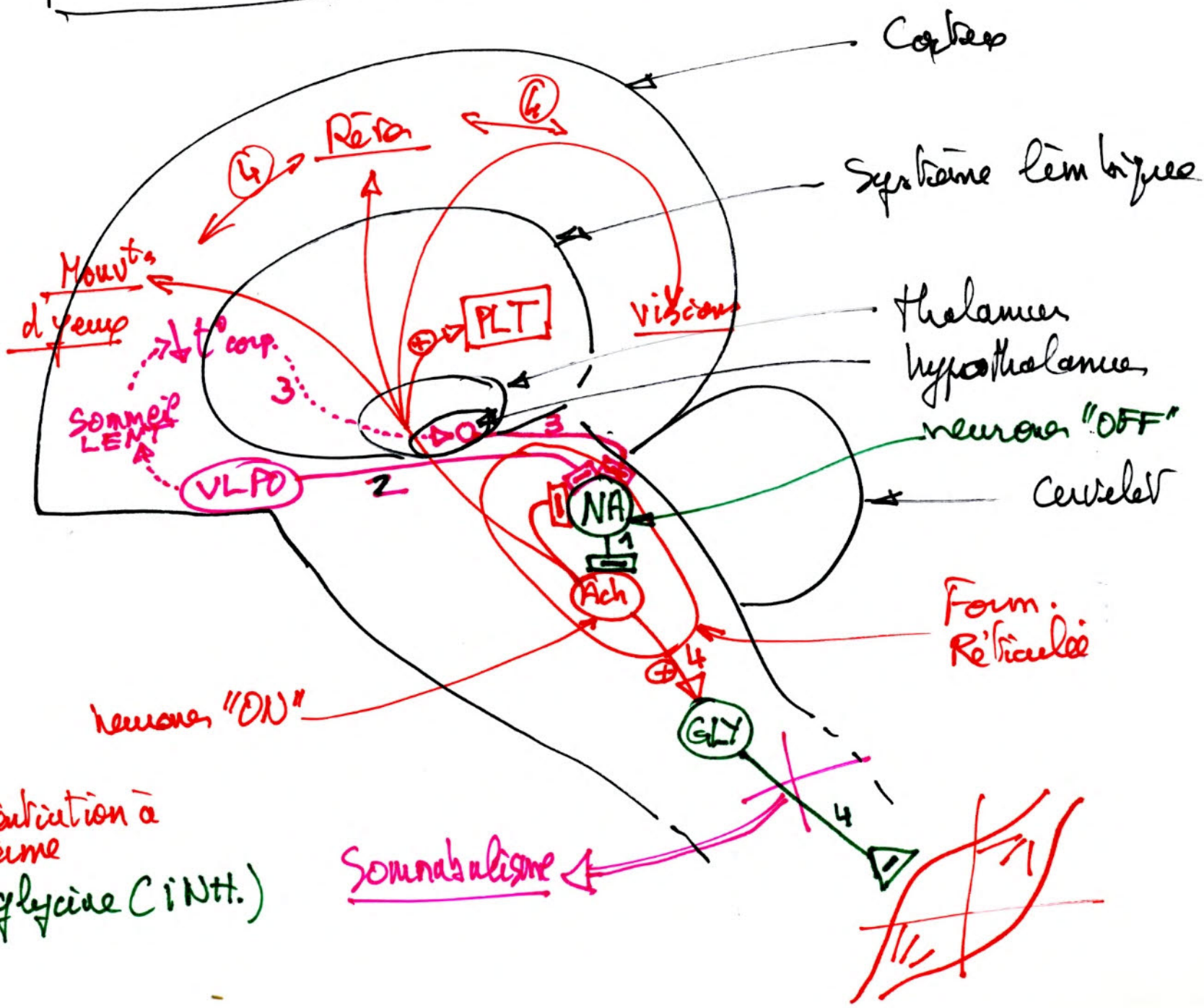


Evol. de Phase





# Mécanisme de Sommeil Paradoxal



PLT: polarisation à long terme  
 GLY: glycine (INH.)

Somnambulisme

