# Bien dormir

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse**

Band (Jahr): **90 (1981)**

Heft 3

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-683184

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Bien dormir

Dormir est un besoin fondamental de l'homme. Le monde appartient à ceux qui savent respecter leur rythme de sommeil. Les troubles du rythme de sommeil entraînent la fatigue intellectuelle et physique, mais aussi une altération physique qui peut devenir grave si les causes se prolongent. La privation de sommeil n'est-elle pas l'une des méthodes préférées des spécialistes de la torture morale?

C'est le cerveau qui endort le corps. A intervalles réguliers, le cerveau exprime sa disponibilité à endormir: bâillements ou «coups de pompe» apparaissent en fin de matinée, après le repas de midi, en fin d'après-midi ou après le dîner. Chez l'enfant, c'est l'heure du pouce ou du calin. La fatigue survient lorsqu'on a laissé passer des moments privilégiés: on a refusé d'accepter le besoin de dormir, ou alors les conditions d'endormissement ne sont pas réunies. La fatigue se manifeste alors par des bâillements, des sensations d'inconfort musculaire (douleurs, crampes), picotements des yeux, troubles de la vue, modifications du comportement à type d'excitation ou de somnolence, irritabilité, difficultés de concentration. La poursuite d'une activité à ce moment expose à des risques accrus d'accident, car les capacités de réaction au danger sont diminuées ou ralenties.
Ainsi la conduite automobile devient très dangereuse dans ces moments-là.

## Confort et détente

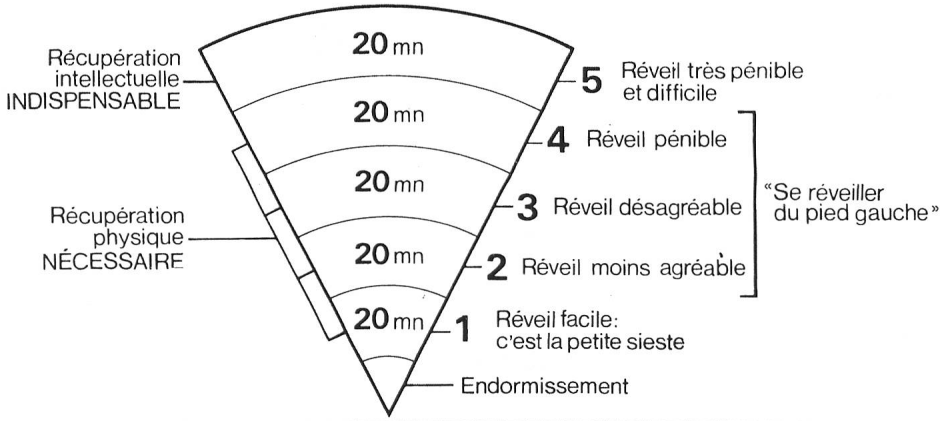
Pour s'endormir, il faut réunir au moment de la phase d'induction du sommeil des conditions de confort physique et psychique:

- **position allongée** quelle qu'elle soit, chacun ayant une position préférentielle de relaxation musculaire maximale (dans une classe de maternelle au moment de la sieste, il est rare de trouver deux enfants dans une position identique).
- **environnement confortable et conforme aux habitudes:** chambre si possible tiède (pas plus de 19 à 20°C), aération, couvertures, costume de nuit et surtout le silence. Le silence est nécessaire à un bon repos. Il faut y penser quand les jeunes enfants sont couchés, y compris dans les locaux collectifs.
- **détente morale:** après une soirée agitée, une émotion forte, un film éprouvant, il faut prévoir une activité de détente avant de se coucher sous peine de se retourner de longues heures entre les draps. A cet égard, l'anxiété causée par des soucis professionnels ou familiaux est une source majeure d'insomnie: l'effort bénéfique des médicaments prescrits par le médecin traitant ne peut être que transitoire. Seule la solution des problèmes ramènera l'ordre.

## Les cycles

Le sommeil est constitué de cycles successifs d'environ deux heures. Approximativement, la première moitié de chaque cycle permet la récupération intellectuelle.
Pendant la première phase, dite de sommeil calme, le réveil est facile au début, puis devient moins agréable.
Pendant la seconde phase, dite de sommeil paradoxal dans sa partie terminale, le réveil est difficile et désagréable.
Les besoins de sommeil sont variables d'un individu à l'autre en fonction de l'âge, bien sûr, mais aussi des habitudes et de la constitution de chacun.
Le nouveau-né dort vingt heures par jour, l'enfant de dix à douze heures, l'adulte huit heures en moyenne: ces chiffres sont classiques et bien connus, mais il convient de remarquer que ce sont tous des multiples du cycle de deux heures.
Une sieste de deux heures, ou un repos de même durée au cours d'un voyage ont un effet réparateur important.
Mais un petit somme d'un quart d'heure a aussi pour effet de détendre sans perturber. Entre ces deux durées, le repos n'apporte pas le bénéfice attendu et le sujet a l'impression de n'avoir pas récupéré: il faut respecter les cycles de sommeil.

*Dr René Gentils (à partir d'un document du Dr François Metté)*
*(Cet article a été extrait de la revue «Présence» de la Croix-Rouge française.)*

**Bien dormir, c'est :**

- connaître ses heures et signes d'endormissement, pour les respecter et bien construire ses nuits
- se placer dans les meilleures conditions de confort physique, qui peuvent varier au sein d'une même famille ; dans tous les cas, obtenir le silence
- obtenir si possible un réveil spontané, ou au moins prévoir le réveil à la fin d'un cycle complet.