

STADE 1 : ENDORMISSEMENT

- Durée moyenne de 10 à 15 minutes.
- Conscience de ce qui se passe autour de soi.
- Signes physiologiques : les paupières se ferment, les muscles se relâchent.
- Sommeil fragile : réveil très facile.



STADE 2 : SOMMEIL LENT ET LÉGER

- Durée variable.
- Conscience des bruits extérieurs sans pouvoir distinguer précisément ce qui se dit ou se fait.
- Signe physiologique : la respiration devient plus calme.
- Sommeil fragile : réveil facile.

LES CINQ STADES DU SOMMEIL



STADE 5 : SOMMEIL PARADOXAL

- Durée brève : 15 minutes.
- Sommeil complet pendant lequel on rêve.
- Signes physiologiques : le corps ne bouge pratiquement pas, mais le cerveau est très actif en enregistrant ce qu'il a appris durant la période d'éveil et en régénérant son énergie, les globes oculaires bougent rapidement sous les paupières lourdement fermées.
- Cette phase complète un cycle de sommeil : le dormeur ou la dormeuse s'éveille légèrement, mais si rien ne vient les distraire, ils retombent dans une phase d'endormissement (stade 1).



STADES 3 ET 4 : SOMMEIL LENT PROFOND ET SOMMEIL LENT TRÈS PROFOND

- Durée moyenne de 90 minutes.
- Inconscience de ce qui se passe autour de soi.
- Signes physiologiques : le corps ne bouge plus ou presque, le cerveau est en mode *relaxation*, l'organisme récupère au maximum durant cette phase et élimine la fatigue.
- Importance de ces deux stades : période de récupération maximale de l'organisme, sécrétion de l'hormone de croissance qui alimente l'organisme et favorise la cicatrisation en remplaçant les cellules usées.
- Stade préparatoire au sommeil paradoxal.

