

# LE SOMMEIL ET LES RÊVES



Aurélien MÉRÉ – FIIFO1

# LE SOMMEIL

## Différents stades :

- L'éveil
- L'endormissement
- Le sommeil léger
- Le sommeil profond
- Le sommeil paradoxal

# ANALYSE DU SOMMEIL

3 types de signaux analysés :

- EOG : Électro-oculogramme
- EMG : Électro-myogramme
- EEG : Électro-encéphalogramme

# L'ENDORMISSEMENT

- Frontière entre le sommeil et la veille
- 3 à 5 % de la durée totale du sommeil
- Chute des paupières
- Relâchement des muscles
- La moindre stimulation peut ramener le patient à un état d'éveil immédiat

# LE SOMMEIL LÉGER

- 50 % de la durée totale du sommeil
- Aiguillage entre les différents stades du sommeil
- Absence de mouvements oculaires
- Mouvements musculaires faibles

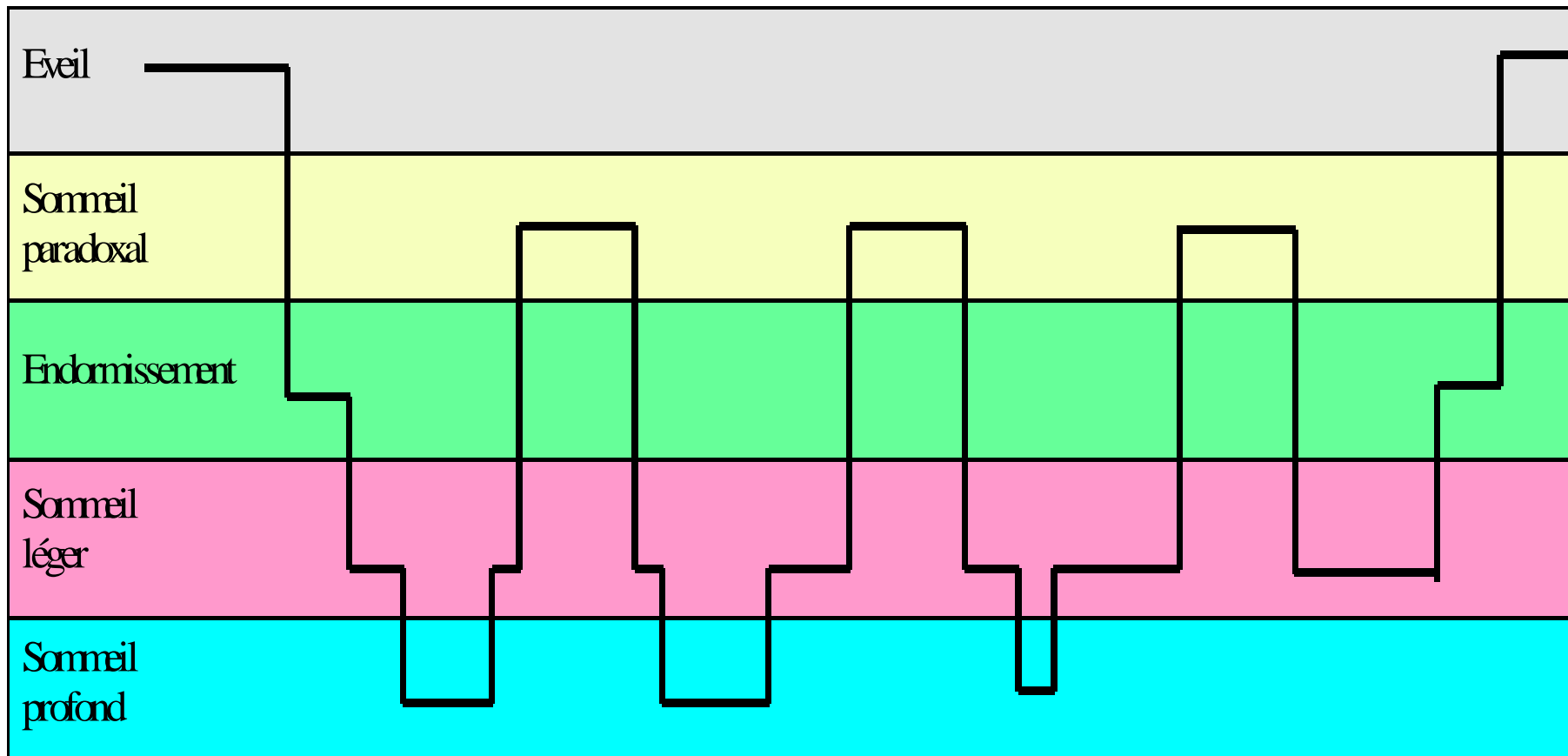
# LE SOMMEIL PROFOND

- 20 % de la durée totale du sommeil
- État passif, appelé « petite mort »
- Étape très importante du sommeil qui répare, régénère et construit.
- Suppression des fatigues
- Redistribution d'énergie

# LE SOMMEIL PARADOXAL

- 20 % de la durée totale du sommeil, en épisodes brefs
- Cerveau très actif mais dissocié du corps
- Abolition de l'activité musculaire
- Bouffées de mouvements oculaires rapides
- Rythme cardiaque et respiration irréguliers
- Stade du rêve

# SCÉNARIO D'UNE NUIT ORDINAIRE





# LES RÊVES

- Études menées par Michel Jouvet
- Nous rêvons pendant le sommeil paradoxal

Nous étudierons :

- Ses caractéristiques en physiologie
- Ses interprétations en psychologie
- Les troubles qui peuvent y survenir
- Les différentes théories sur l'utilité du rêve

# PHYSIOLOGIE

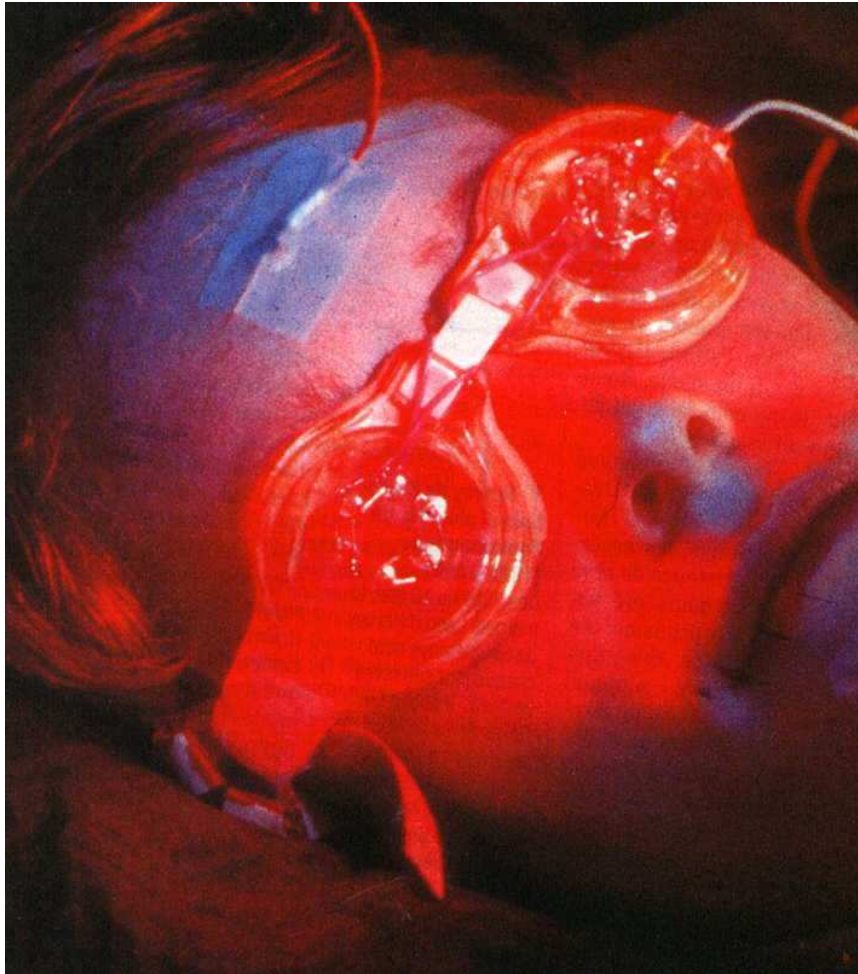
- Activité cérébrale intense
- Atonie musculaire contradictoire à l'EEG
- Mouvements oculaires rapides



# PSYCHOLOGIE

- Selon Freud, un rêve est l'accomplissement déguisé d'un désir inconscient.
- Freud : « L'interprétation des rêves », 1900

# LE RÊVE LUCIDE



- Prendre possession de ses facultés cognitives durant un rêve
- Maîtrise du contenu des songes
- Induction du rêve lucide avec le « DreamLight »

# PRIVATION DE RÊVES

- La privation sélective de rêve entraîne des modifications du comportement.
- Il s'en suit un rebond de sommeil dues à l'accumulation de substances hypnogènes

# LES TROUBLES DES RÊVES

- Les cauchemars
- Les terreurs nocturnes
- La narcolepsie opposée à l'insomnie
- Les illusions hypnagogiques

# AUTRES PHÉNOMÈNES

- Les rêves prémonitoires
- Le somnambulisme

# LE RÊVE CHEZ LES ANIMAUX

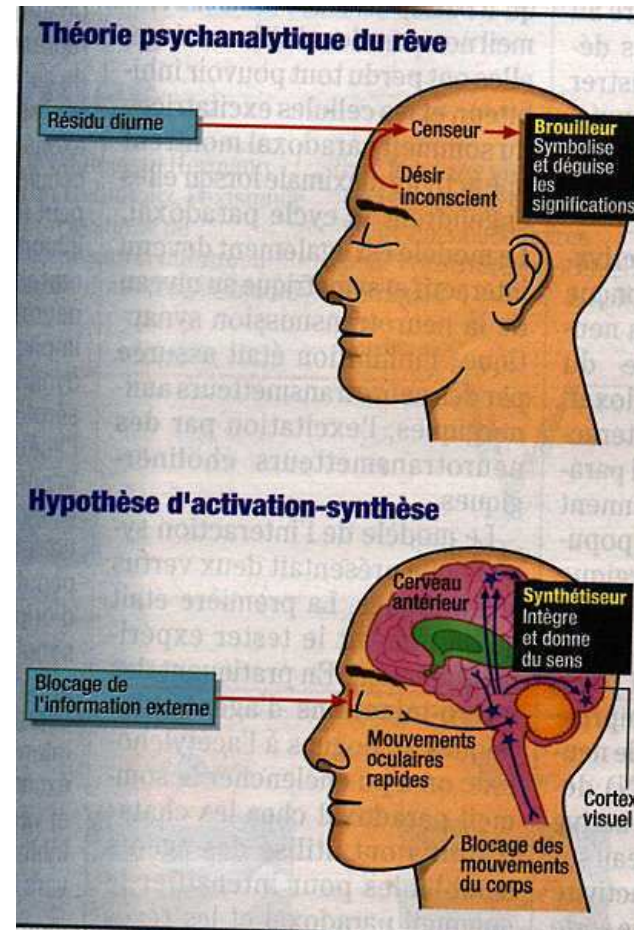
- Absence de rêves chez les vertébrés inférieurs, poissons et amphibiens
- Chez les vertébrés supérieurs
  - Acquis il y a 200 millions d'années
  - Très court chez les oiseaux
  - Durée différente entre les prédateurs et les proies



# LA FABRICATION DU RÊVE

2 théories :

- Théorie psychanalytique
- Hypothèse d'activation-synthèse



# A QUOI SERT LE RÊVE ?

- Théorie de Michel Jouvet sur la reprogrammation génétique
- Remise en mémoire des caractéristiques comportementales de l'espèce
- Tout le monde reste différent

# BIBLIOGRAPHIE

- Stephen LaBerge : *Le rêve lucide*, 1991
- Freud : *L'interprétation des rêves*, 1900
- J. Allan Hobson : *Le cerveau rêvant*, 1988
- Michel Jouvet : *Le sommeil et le rêve*, 1994
  
- Oniros : L'Association française pour l'étude du rêve  
<http://www.mnet.fr/freecyb/ONIROIS/>