

Sommeil : monophasique ou polyphasique ?

D'après l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, la durée moyenne d'une nuit de sommeil est de 7 heures 7 minutes (?). En fait, c'est le nombre de cycles complets qui compte plutôt que le nombre d'heures... C'est tout de même une heure de moins qu'il y a cinquante ans !

Deux types de sommeil coexistent : le sommeil monophasique et le sommeil polyphasique (comme celui des navigateurs lors des transats).

Le Dr Philippe Kehrer (médecin du sommeil à Genève) nous dit : "*Nous ne sommes pas des animaux prévus pour dormir d'un sommeil monophasique de huit heures de suite à l'abri de la lumière et en sécurité ; nous sommes à l'origine faits pour un sommeil polyphasique.*"

Roger Ekirch, historien américain, nous précise qu'avant le développement des lampadaires dans les rues (fin XVII^e), les anciens dormaient en deux périodes de quatre heures (avant minuit, puis le matin).

Nos connaissances sur le sommeil doivent beaucoup au Dr Michel Jouvet (neurobiologiste, spécialiste du sommeil de renommée mondiale) et en particulier avec la découverte du sommeil paradoxal. Son décès, fin 2017, laisse un vide...



Dr Michel JOUVET
(1925 - 2017)

Shintaïdo



Inspiré des arts martiaux japonais, mais proche du tai chi chuan ou du qi gong, le shintaïdo date des années 60.

Il se pratique essentiellement en binôme, avec des mouvements lents, amples ou dynamiques. Cela confère à cette discipline une dimension artistique proche de la danse.

Comme toute gymnastique issue de la culture zen, l'accent est mis sur l'énergie, la respiration, l'harmonie, etc.

[▶ plus d'info...](#)

Luminothérapie

La luminothérapie (ou luxthérapie) revient sur le devant de la scène. Elle s'est démocratisée en entrant à l'hôpital et en particulier dans les centres du sommeil ; mais aussi en psychiatrie dans le traitement des dépressions.

Pour que la lumière blanche soit réellement efficace, il lui faut :

- une intensité de 10 000 lux, avec filtrage des U.V.,
- une exposition de 20 à 30 minutes,
- une durée de traitement de 3 à 4 semaines.



"Il y a si longtemps maintenant que j'attends mon cancer, je ne vais quand même pas partir sans lui..." Pierre Desproges

