

# Le sommeil en situations extrêmes

**Michel Tiberge**

DANS **HEGEL 2019/3 N° 3**, PAGES 240 À 240  
ÉDITIONS **ASSOCIATION POUR LA REVUE HEGEL**

ISSN 2269-0530

DOI 10.3917/heg.093.0240

Date de mise en ligne : 27/08/2020

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://stm.cairn.info/revue-hegel-2019-3-page-240?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour Association pour la revue HEGEL.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](http://cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



de réinventer notre système de santé, notre art de « prendre soin » ensemble. Cette qualité de présence à soi-même, aux autres, au monde est une proposition viable. Elle prend en pleine considération la complexité naturelle d'un passé, d'un présent et d'un « à venir » à permettre pour le patient, le proche-aidant et le soignant dans une saine intelligence émotionnelle autant que collective. Elle s'inscrit ainsi et avec autorité en pleine cohérence thérapeutique entre médecine conventionnelle et complémentaires.

## Le sommeil en situations extrêmes

**Michel Tiberge**

Médecin neurologue, neurophysiologiste (Toulouse)

Le sommeil est un état comportemental périodique indispensable pour le maintien de l'équilibre physique et psychique de l'être humain. Cette alternance veille-sommeil est sous la dépendance d'un régulateur endogène (ou horloge biologique située dans le système nerveux central) et de synchroniseurs externes (zeitgebers) comme la lumière ou les rythmes socio-professionnels. Habituellement, l'alternance veille-sommeil suit un rythme circadien en phase avec notre environnement naturel mais cette organisation peut être modifiée en situations extrêmes. Les situations extrêmes sont celles qui vont obliger l'individu à vivre selon des normes différentes adaptées à un environnement, à un mode de vie, à un climat hostile autre que celui dans lequel vit habituellement l'homme : celles par exemple constituées par des conditions météorologiques inhabituelles telles que des séjours prolongés au chaud ou au froid mais aussi des conditions d'altitude, de confinement ou bien hors de l'atmosphère (vols spatiaux). Des activités sportives peuvent aussi imposer un rythme de sommeil différent comme par exemple celui des navigateurs solitaires lors des courses transatlantiques. Des situations très stressantes (missions militaires, guerres) peuvent aussi imposer l'application de rythme de sommeil différent. Dans toutes ces conditions, il est impossible de garder un niveau de performance optimal tout en étant privé de sommeil. Le sommeil est donc le facteur limitant et sa gestion déterminera le niveau de performance.

Si l'individu n'arrive pas à s'adapter, la résultante sera l'apparition d'un sommeil de stress. La durée totale du sommeil diminue, le nombre et la durée des éveils nocturnes augmentent. La qualité du sommeil est aussi perturbée avec diminution des stades de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal.

Le sommeil en situations extrêmes subit donc des perturbations variables suivant les modifications de l'environnement et de l'effet de stress produit sur le sujet lui-même. La gestion de ces modifications repose sur la capacité adaptative du sujet basée sur la réactivation de sommeils ancestraux comme le sommeil polyphasique et sur la capacité du sujet à résister au stress. Dans tous les cas, il est indispensable de bien connaître cette capacité de résistance au stress (en réalisant des tests neuropsychologiques spécifiques) et d'aider le sujet à réactiver son sommeil polyphasique par des techniques de relaxation, de sophrologie ou d'autohypnose. Ces mêmes techniques peuvent aussi être proposées pour gérer les troubles du sommeil induits par le travail de nuit ou le travail posté.