

Manukovskaya S.V., Slepukhina A.O

LE SOMMEIL EST UNE PARTIE IMPORTANTE DE NOTRE VIE

Le chef du travail scientifique: Vasilieva O.A

Département des langues étrangères

Université d'Etat de médecine de Bélarus, Minsk

Le problème du sommeil est primordiale pour la plupart des étudiants. L'une des principales raisons du manque de sommeil chez les étudiants est le manque de temps. Outre la grande quantité de devoirs, l'horaire, qui comporte des pauses de deux heures, les longs chemins à l'université, le stress, le travail, il reste peu de temps pour dormir. Nous avons interrogé des étudiants de notre université sur leur régime et leur qualité du sommeil.

Le sommeil est un état récurrent de perte de conscience (mais sans perte de la réception sensitive) du monde extérieur, accompagnée d'une diminution progressive du tonus musculaire, survenant à intervalles réguliers. L'alternance veille-sommeil correspond à l'un des cycles fondamentaux chez les animaux appartenant au rythme circadien. Chez l'être humain, le sommeil occupe près d'un tiers de la vie en moyenne.

Le sommeil n'est pas un état continu : il se compose de 4 à 6 cycles de sommeil, dont chacun dure environ 90 minutes chez l'adulte (chez un sujet sain). Chaque cycle de sommeil comprend plusieurs phases : le sommeil lent (léger ou profond), puis le sommeil paradoxal.

À la fin de chaque cycle, il peut y avoir un court éveil, suivi par un nouveau cycle de sommeil ou, parfois, par un réveil complet. Le sommeil lent profond est plus récupérateur ; il est plus abondant pendant les 3 ou 4 premières heures suivant l'endormissement que pendant la deuxième moitié de la nuit.

Notre travail scientifique concerne également la mélatonine, l'hormone du sommeil la plus importante. La mélatonine est une hormone produite par notre cerveau, qui intervient dans le cycle naturel du sommeil. Sa production et sa sécrétion ultérieure sont liées à nos rythmes circadiens, c'est-à-dire aux changements physiques, mentaux et comportementaux qui répondent aux cycles de la lumière et de l'obscurité.

La fonction de la mélatonine dans notre corps: le repos commence dans notre cerveau lorsque la glande pinéale est stimulée par l'obscurité, produisant « l'hormone du sommeil » et incitant le corps à dormir. À mesure que l'individu perçoit plus de lumière, la production de cette hormone diminue progressivement, ce qui nous réveille. Ainsi, les niveaux de mélatonine sont contrôlés lorsque nous nous endormons et lorsque nous nous réveillons.