

LES ETATS DE CONSCIENCE

VEILLE PHYSIOLOGIQUE

Veille attentive

Tracé rapide de faible amplitude 10 à 20 microvolts. Sa fréquence est de l'ordre de 30 hertz (1 hertz = 1 cycle/seconde). Parfois appelé tracé **bêta**. Attention, concentration.

Veille diffuse

Rythme **alpha**. Tracé plus lent et régulier. Amplitude 50 mV, fréquence de l'ordre de 10 Hz. Activité électrique cérébrale survenant généralement à la fermeture des yeux.

Rythme alpha dans les états de relaxation, hypnose, ECM...

VEILLE PARADOXALE

Quatrième état (Chertok, Roustand, Bioy...), état de conscience modifiée (ECM), état hypnagogique, hypnoïde ou hypnotique, état entre veille et sommeil, niveau sophro-liminal (sophrologie).

SOMMEIL A ONDES LENTES ET SOMMEIL A ONDES LENTES PROFOND

Sommeil à ondes lentes

Stade I.

2 à 4 % de la durée du sommeil. Endormissement. Dérive du rythme alpha vers des fréquences plus faibles. Pour certains auteurs stade la suivi d'un stade Ib. Rythme **Thêta** 4 à 6 Hz. Sujet facile à réveiller. **Imagerie de type hypnagogique et impressions corporelles bizarres.**

Stade II.

Environ 50 % de la durée du sommeil. Plaque tournante = soit on va vers le stade III et IV, soit vers le SP, soit on remonte vers le stade I.

Généralement moins de 10 minutes après l'endormissement, est atteint le stade II. Le rythme thêta est entrecoupé par de brèves apparitions (1 seconde) de fuseaux de rythme rapide (12 à 15 Hz = rythme sigma), et par de grandes ondes lentes les "complexes K" = continuation d'entrée d'information. Le sujet enregistre des événements de l'extérieur.

Sommeil à ondes lentes profond (SOL)

Stade III et IV = 20 à 25 % du sommeil.

Stade III.

Une demi-heure après l'endormissement, ondes très lentes (2 à 4 Hz) de grande amplitude 300 mV, entrecoupés de rythmes plus rapides (ondes **delta** polymorphes). Profonde dissolution de la conscience qui va de pair avec un abaissement de la température corporelle, de la pression artérielle et un ralentissement du pouls et du

rythme respiratoire.

Stade IV.

Aboutissement du stade III. Les fonctions vitales paraissent ralenties à l'extrême. La relaxation musculaire est profonde. Ondes très lentes (0,5 à 2 c/s) **delta** monomorphe. Ralentissement de l'ensemble des processus biologiques.

SOMMEIL PARADOXAL (RÊVES)

20 à 25 % de la durée totale du sommeil.

Mouvements oculaires rapides. Pénis en érection. **SP = rêves (Jouvet).**

Hyperactivité du SN. Se manifeste à l'inverse du stade II, III et IV. Tracé très proche de l'éveil attentif.

On rêve toutes les nuits. On s'en rappelle ou pas.

** Le sommeil à ondes lentes profond permet la récupération physique et le sommeil paradoxal assure la récupération psychique. Toute perturbation qualitative ou quantitative de cette succession signe un grave déséquilibre psychique.*

Jun 1988