

# Les phases du sommeil et leurs rôles.

**Corrigé**

Le sommeil lent

Le sommeil paradoxal

immobilité presque totale / tonus musculaire conservé

visage inexpressif

pouls et respiration aussi rapides qu'en phase éveillée, mais plus irréguliers

mouvements des yeux rapides derrière les paupières fermées

activité électrique cérébrale intense, avec des ondes rapides et courtes

consommation de glucose et d'oxygène aussi importantes que durant les périodes d'éveil

activité mentale faible

pouls et rythme respiratoire lents et réguliers

yeux immobiles derrière les paupières fermées

ralentissement des ondes cérébrales et augmentation progressive de leur amplitude

véritabe éveil mental « interne » (sans perception de l'environnement) qui correspond au rêve

visage mobile, expressif (reflet des rêves)

détente complète avec parfois quelques brefs mouvements corporels