

NOCTURNES

Comprendre le sommeil par la musique



Un conte musical de Roland Pec

— livre —

Mes amis, écoutez bien.

Je suis Nocturne, votre guide. Nous ferons plus ample connaissance au cours de notre voyage musical.

Vous êtes sur le point de monter dans le train du sommeil. Cet omnibus démarre en gare de *Coucher*, vers 23 heures. Après avoir emprunté le tunnel *Endormissement*, il traverse le Pays du Sommeil, d'un bout à l'autre. Le périple s'achève en gare de *Lever*, entre 7 heures et 7 heures 5. C'est un voyage en dix étapes. À chaque escale, je vous ferai visiter les lieux. Nous ferons ces excursions en musique, à l'écoute d'un « nocturne » par visite.

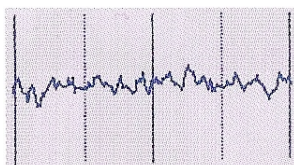
Je sais qu'il vous tarde de découvrir les nombreuses merveilles d'*Hypnos*, le Pays du Sommeil. Mais je vous demande d'abord toute votre attention. Nous allons apprendre à reconnaître les principaux habitants que nous serons amenés à rencontrer. Ils appartiennent tous au même peuple, celui des ondes cérébrales.

Vous, là-bas, ne vous tenez pas si près de la voie ferrée, le train du sommeil peut arriver d'un instant à l'autre !

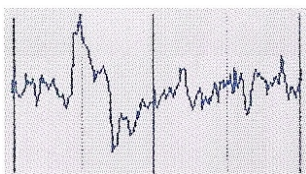
Approchez-vous, afin de bien voir mon album illustré.

Voici un **Thêta**, petit bonhomme très modeste, affublé d'un chapeau pointu ; il s'est acclimaté au tunnel *Endormissement*, mais habite surtout la contrée des rêves, celle du *Sommeil paradoxal*. Là, en haut, vous voyez la vigie des grandes plaines, sur ses longues échasses : c'est le **Complexe K**. Et là, plus bas, se tiennent quelques soldats des grandes plaines, celles du *Sommeil léger* : on les appelle les **Fuseaux** ; ils avancent toujours en petits pelotons serrés... Sur cette double page, voilà une superbe photo du majestueux **Delta** des terres basses, le *Sommeil profond et très profond* ; son port est altier, sa figure avenante et il se déplace avec élégance ; tout aussi élégant est son chant. Là, une tribu de **Dents de Scie** : ce sont les rares habitants des confins, juste en amont des terres du *Sommeil paradoxal*. Sur cette dernière image, enfin, découvrez l'**Alpha**, à la forme d'accordéon ; cet habitant d'*Éveil*, pays limitrophe, passe volontiers ses vacances au pays d'*Hypnos*, tout particulièrement dans la contrée des rêves.

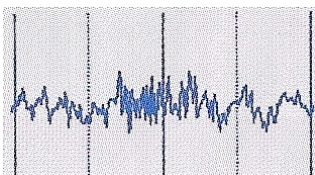
Mais j'entends arriver le train...



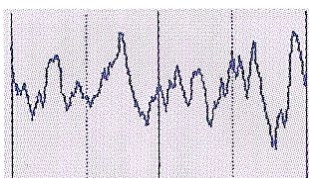
Thêta



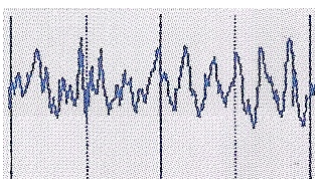
Complexe K



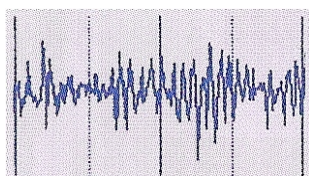
Fuseau



Delta



Dents de scie



Alpha

NOCTURNE 1

Le train du sommeil est annoncé à la voie 10...

Le train entre en gare de *Coucher*

Le train du sommeil.

Voyez ! C'est un train de voyageurs de quatre à six voitures de sommeil orthodoxe. Des myriades d'étoiles dorées ornent sa tôle couleur bleu nuit.

Montez à l'intérieur d'une voiture. Ce sont les sièges de l'endormissement et du sommeil léger que vous venez de frôler. En avançant encore de quelques pas, vous toucherez aussi ceux du sommeil profond et du sommeil très profond *. Rassurez-vous, tous ces sièges sont présents dans chacune des voitures. Mais les proportions peuvent varier de façon conséquente.

Les voitures sont reliées entre elles par des passerelles de sommeil paradoxal. Cet état diffère de celui du sommeil orthodoxe et de celui de l'éveil. Il s'agit véritablement d'un troisième état de vigilance. Regardez : les voitures à l'arrière du train sont plus petites qu'à l'avant. Et le paradoxal en profite, ce chenapan, pour occuper davantage de place. C'est ainsi que, plus la nuit avance, plus le paradoxal est abondant. Voilà pourquoi le réveil matinal a toutes les chances de se produire en paradoxal.

J'oubliais : l'association d'une voiture et d'une passerelle forme un cycle de sommeil.

Pour comprendre ce qui fait avancer ce train, venez me rejoindre près de la locomotive.

Voyez ces quatre puissants pistons, disposés de part et d'autre de la machine. Ils crachent de jolis nuages de vapeur blanche. Ce sont les moteurs du sommeil.

Le gros moteur, ici, c'est l'horloge biologique principale. Elle se trouve dans les « noyaux supra-chiasmiques » de l'*hypothalamus*, une petite structure sise à l'intérieur du cerveau, et programme l'éveil et le sommeil au cours des 24 heures.

Le deuxième moteur, niché dans le cortex cérébral, contrôle la température du corps. Celle-ci diminue entre 17 heures et 5 heures du matin, et prend un malin plaisir à entraîner le sommeil dans sa chute !

Ce moteur-là, de l'autre côté, c'est la durée de l'éveil avant le coucher. Plus cette durée est longue, plus la pression de sommeil est forte.

Le dernier moteur, enfin, ce sont les « donneurs de temps » : les variations de lumière au cours des 24 heures et les activités sociales et professionnelles, essentiellement. Ces synchroniseurs externes « remontent » l'horloge biologique de la même manière que la couronne permet de remonter une montre-bracelet lorsque celle-ci n'est plus à l'heure.

Que dites-vous ? Ah oui ! de la fumée sort de la cheminée... C'est la mélatonine. Véritable hormone de l'obscurité, cette substance n'est sécrétée que la nuit. Elle est, en cela, une horloge parlante pour l'horloge biologique et, en fin de compte, la clé qui ouvre la porte du sommeil.

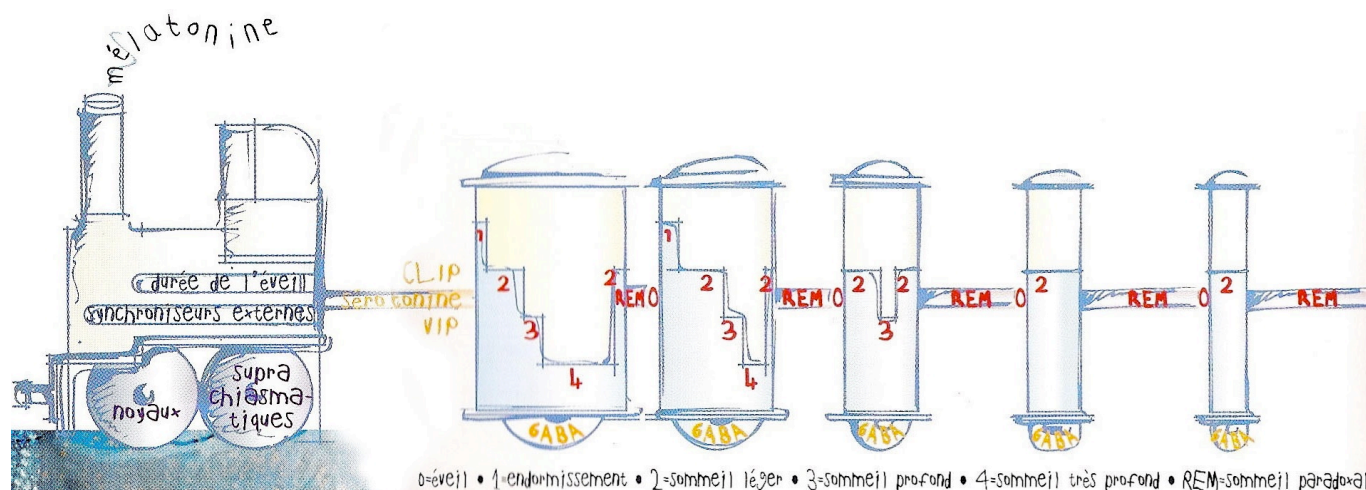
Avez-vous remarqué ? Vos paupières deviennent lourdes, vos yeux se mettent à piquer, les

muscles de votre visage se relâchent, vos bâillements deviennent irrépessibles... C'est le sifflet du chef de gare ! Préparez-vous pour le grand voyage vers *Hypnos*, le Pays du Sommeil.

Oh ! encore un instant : sacrifions aux rituels du coucher. Se brosser les dents, se gratter le bout du nez, vérifier par deux fois que la cuisinière est bien éteinte... Ces comportements répétitifs servent à nous détacher en douceur de l'emprise diurne. Ils calment aussi notre peur de nous retrouver en tête-à-tête avec Morphée. Rappelons, tout de même, que son père, Hypnos, n'est autre que le frère jumeau de Thanatos, dieu de la mort...

Mais déjà l'horloge sonne les onze coups : l'heure de monter dans le train a sonné.

* Depuis 2007, toutefois, la Société américaine de sommeil a décrété que le sommeil très profond n'existait pas ! Dorénavant, le sommeil est profond ou ne l'est pas, un point c'est tout.



NOCTURNE 2

Le train entre dans le tunnel *Endormissement* : stade 1 de sommeil

Retenez votre souffle.

Et goûtez ce moment magique, si bref, où la subtile alchimie de votre système nerveux et hormonal crée le sommeil.

Malgré des dizaines d'années de recherche, la science n'a toujours pas découvert la formule complète de l'élixir. On sait, tout au plus, qu'il faut verser une bonne louche de sérotonine (le fameux sable du marchand de sable) dans l'alambic (une portion de l'hypothalamus, dénommée VLPO) et saupoudrer de quelques pincées de protéines baptisées CLIP et VIP.

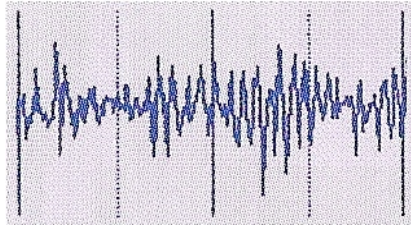
Auparavant, on aura pris soin, bien évidemment, de frotter la *Pierre philosophale* qui transforme l'éveil en sommeil ! Cette pierre extraordinaire (portant le nom d'« hypnotoxine », et probablement composée d'adénosine, de cytokine et de glutamate) est enfouie dans le tronc cérébral, entre le cerveau et la moelle épinière. Mais sachez garder votre langue, c'est un secret !

Notre train s'engouffre dans un profond tunnel. Vous êtes assis sur un siège de catégorie 1 d'une voiture de votre choix. Penchez-vous par la fenêtre : vous pouvez apercevoir le rythme **Thêta**. Souvenez-vous : le petit bonhomme au chapeau pointu. Ne faites pas trop de bruit, le Thêta est très craintif : il peut rapidement s'enfuir.

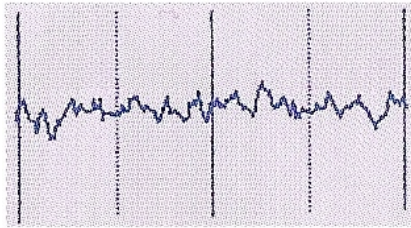
Le nocturne que vous allez entendre illustre la somnolence, l'état de conscience spécifique de ce rythme cérébral. Entre veille et sommeil. Semblable à l'état d'hypnose ou de relaxation profonde.

Vous êtes entièrement tournés vers votre monde intérieur, et tout se mélange dans votre tête : pensées, images, émotions, sensations... Des hallucinations peuvent même venir vous surprendre : on les dit hypnagogiques !

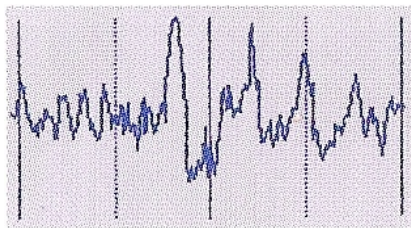
Mais revenons à notre petit bonhomme Thêta. Le voilà qui s'allonge et devient, tout à coup, gigantesque ! Vous savez, comme c'était le cas, naguère, pour une certaine Alice... Il s'est métamorphosé en une autre onde du cerveau : un **Pic du Vertex** (non, pas de la Mirandole !) Pas le temps de ramasser votre mouchoir : le Pic n'apparaît qu'un instant. Du bout de son long nez pointu, il pousse la porte du sommeil... Nous basculons de l'autre côté du miroir...



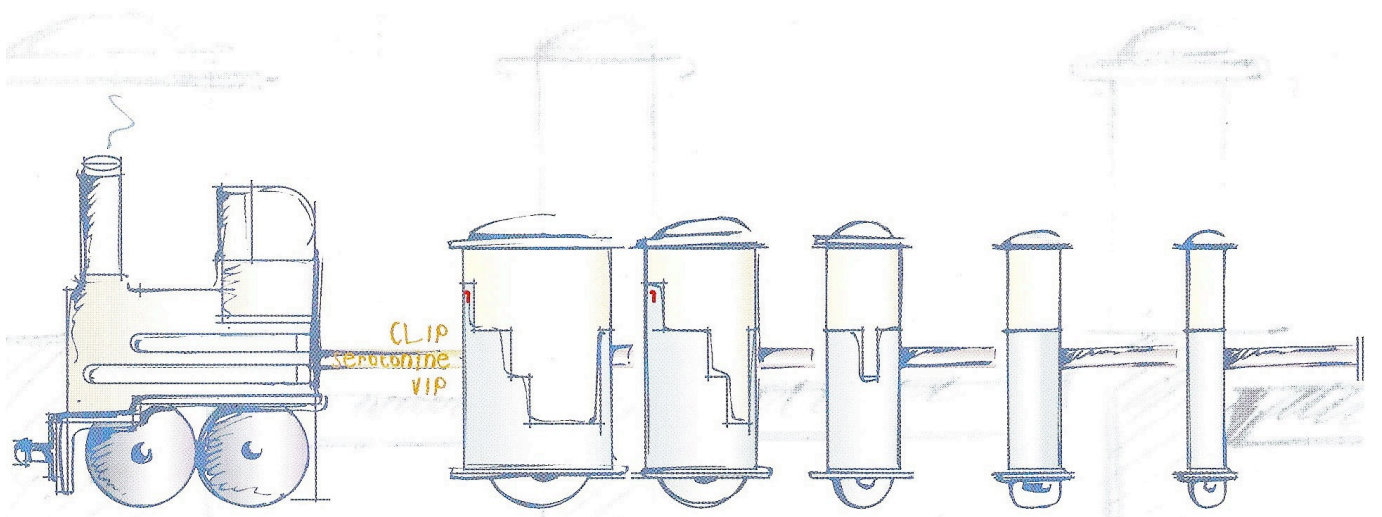
Rythme Alpha



Rythme Thêta



Pics du Vertex



NOCTURNE 3

Le train entre en gare

de *Sommeil léger* : stade 2 de sommeil

Bienvenue au Pays du Sommeil.

Allez vous asseoir sur un siège portant le numéro 2, dans une voiture de votre choix (il y en a plus, toutefois, dans les voitures de queue). Préparez-vous. Nous allons traverser l'immense région des grandes plaines. Cet ensemble de vastes prairies et de lacs à perte de vue forme, à lui seul, plus de la moitié d'une nuit de sommeil. Un sixième de la vie d'un homme !

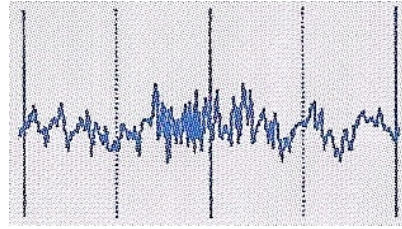
Le nocturne traduit cette grandeur, ainsi que la diversité des activités cérébrales que ces plaines recèlent. Outre ses deux grandes nations indigènes, cette région attire une multitude de touristes : des ondes venues du monde entier.

La première nation avec laquelle nous allons entrer en contact est celle des **Complexes K**. Solitaires et peu bavards, les Complexes K parcourent inlassablement le territoire des grandes plaines, d'un bout à l'autre, juchés sur leurs hautes échasses. Ils scrutent sans cesse l'horizon à travers de puissantes jumelles, et écoutent attentivement les moindres bruits à l'aide de longs cornets auditifs. Dès qu'ils détectent un ennemi du sommeil, ils sonnent l'alerte.

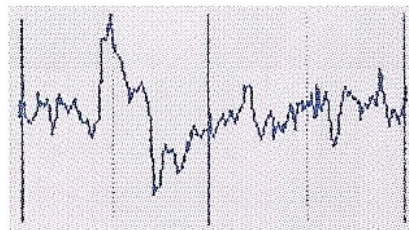
Laissez-moi vous présenter, à présent, la seconde nation des grandes plaines, celle des **Fuseaux**. Les Fuseaux ne se sentent bien qu'en groupe. Ils sont constamment en train de se dépêcher, car ils répondent à l'appel, toujours pressant, des Complexes K. On les voit courir dans les rues, en rangs serrés, telles des cohortes de soldats zélés. Ils ont beau être relativement petits et peu musclés, ce sont néanmoins eux les défenseurs du sommeil. Ils entrent en action dès que la continuité du sommeil est menacée.

Oh ! regardez dans cette grotte, là, à gauche : Séléné (Artémis), déesse de la lune et de la nuit, vient d'y entrer. Rappelez-vous, elle avait obtenu de Zeus, son père, la jeunesse éternelle pour son amoureux, Endymion, le beau berger. Mais le prix à payer était exorbitant : il s'agissait d'être plongé dans un sommeil permanent. Les six sixièmes de sa vie, en somme. Et ce, pour l'éternité, par-dessus le marché ! Depuis lors, nuit après nuit, Séléné rejoint Endymion au fond de sa caverne, et le regarde dormir jusqu'à la fine pointe de l'aube. L'amour, au-delà des états de vigilance...

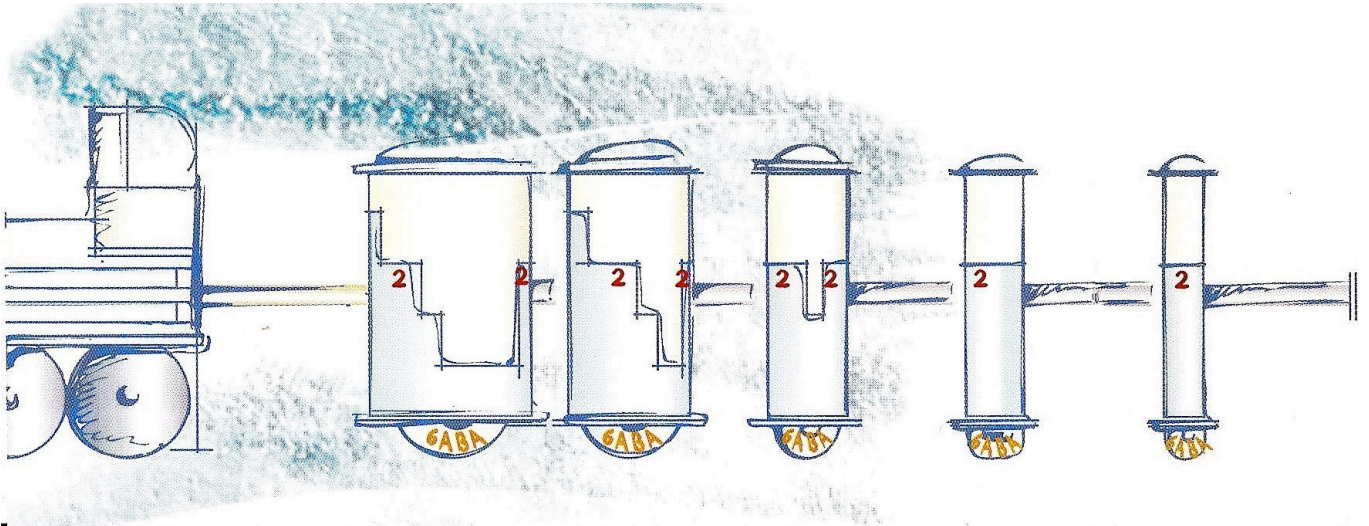
Eh oui ! Reconnaissons que, sur ces terres, la mythologie prime souvent la connaissance. Simplement parce que la recherche ne s'est encore guère intéressée au sommeil léger. Vous trouverez d'ailleurs peu de choses sur son compte dans vos guides de voyage. À l'avenir, c'est lui, sans aucun doute, qui livrera le plus de secrets...



Fuseau



Complexe K



NOCTURNE 4

Le train entre en gare

de *Sommeil profond* : stade 3 de sommeil

Vous avez senti ?

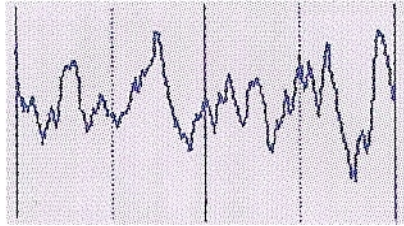
Le train commence à descendre vers les terres basses. Du reste, nous sommes déjà bien au-dessous du niveau de la mer. Allez vous asseoir sur un siège portant le numéro 3 dans une des voitures de tête. Faites vite, ce stade de sommeil est de courte durée. C'est comme une mince bande de terre flanquée entre les grandes plaines du *Sommeil léger* et le désert grandiose du *Sommeil très profond*.

Regardez par la fenêtre : le paysage a fort changé. On a l'impression d'être en pays étranger. C'est d'ailleurs pour souligner le pittoresque du sommeil profond que le nocturne s'inspire des musiques juives d'Europe de l'Est.

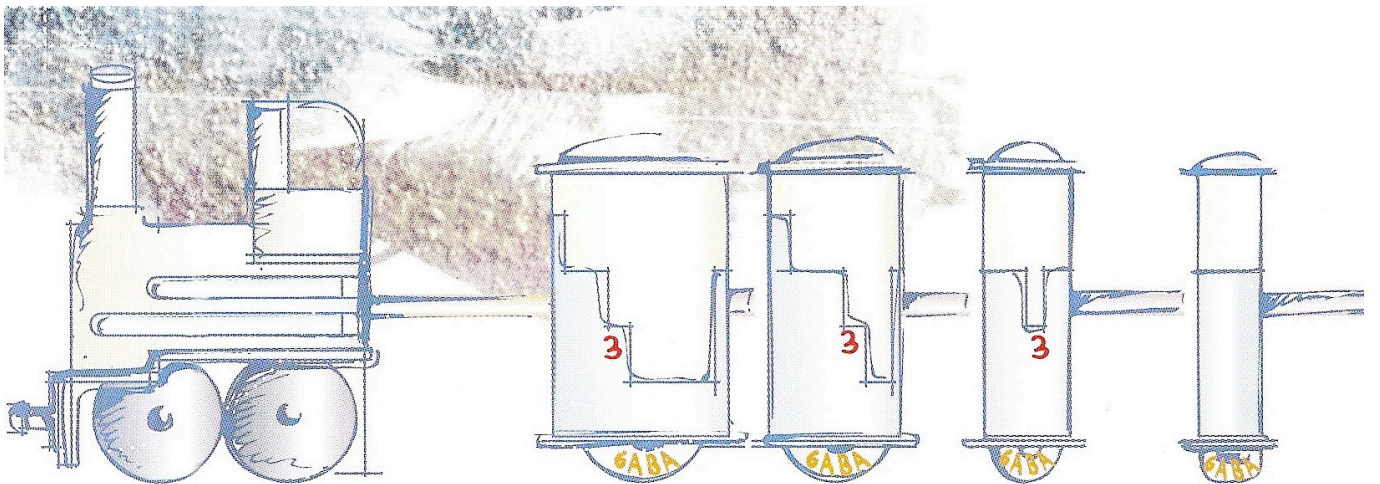
Pittoresque, le sommeil profond l'est aussi par l'étrangeté de son activité cérébrale. Le maître de céans est l'onde **Delta**. Personnage imposant, tout en courbes et rondeurs, il se déplace par ondulations lentes, avec une certaine nonchalance. De façon tout à fait surprenante, d'un bout à l'autre du territoire, les Delta avancent au même pas, ainsi que dans un ballet parfaitement synchronisé. Il faut dire que l'individualisme est très mal vu dans cette contrée. D'ailleurs, pour prévenir tout risque de rébellion, on drogue constamment les Delta avec une substance qui les rend totalement gagas : le GABA ! Sous l'emprise de ce redoutable neurotransmetteur, une lourde inhibition s'abat sur les neurones du cerveau, coupant ainsi l'individu du monde extérieur.

Je vais à présent vous livrer un secret. La durée de sommeil de chacun est déterminée par la répartition de ses ondes Delta au cours de la nuit. Les Delta d'un petit dormeur s'agglutinent, tel un essaim d'abeilles, en début de nuit. Par contre, les Delta d'un gros dormeur apparaissent par petites touches impressionnistes, tout au long de la nuit. Le gros dormeur a donc besoin de dormir davantage afin d'atteindre (avec peine) son quota de Delta. Thomas Edison, le célèbre inventeur de l'ampoule électrique, se contentait de 4 heures 30 de sommeil par nuit. Cela lui suffisait pour être... une lumière ! À l'inverse, Albert Einstein avait besoin de cumuler 11 heures de sommeil par nuit. Et ce, pour être dans une forme... toute relative !

Ces rythmes sont programmés génétiquement, tout comme le sont ceux des couche-tard et des lève-tôt. Contrarier ces rythmes internes est du même acabit que contrarier un gaucher. Respectez donc vos tendances physiologiques. Veillez à ne pas vous faire aliéner par la normalisation sociale. « Il faut dormir ses huit heures », « Les heures avant minuit comptent double », « Le monde appartient à celui qui se lève tôt », etc. : autant de mythes dont les parents se servent, de génération en génération, pour asseoir leur autorité. Ne faites de votre lit ni un champ de bataille ni une prison. Dormez libre !



Rythme Delta



NOCTURNE 5

Le train entre en gare de *Sommeil très profond* : stade 4 de sommeil

Sapristi, quelle descente !

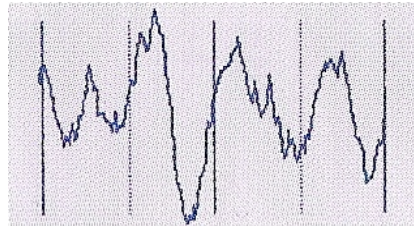
Nous voilà dans le creux de la cuvette, le point le plus bas du pays. Les premières lueurs de l'aube apparaissent. Elles font émerger, hors de l'ombre, le sommet des dunes d'un fabuleux désert. Allez doucement vous asseoir sur un siège numéro 4 dans une des premières voitures. Ici, paix et tranquillité règnent en maître. Il se dit même que, naguère, un coup de canon n'a pas réussi à rompre ce calme souverain. Et pour cause : rien ne doit venir troubler le sommeil très profond. C'est le moment précieux de la réparation, le cœur du sommeil, la pépite au fond de la gangue. Chuuuut !

Le désert révèle enfin toute sa splendeur.

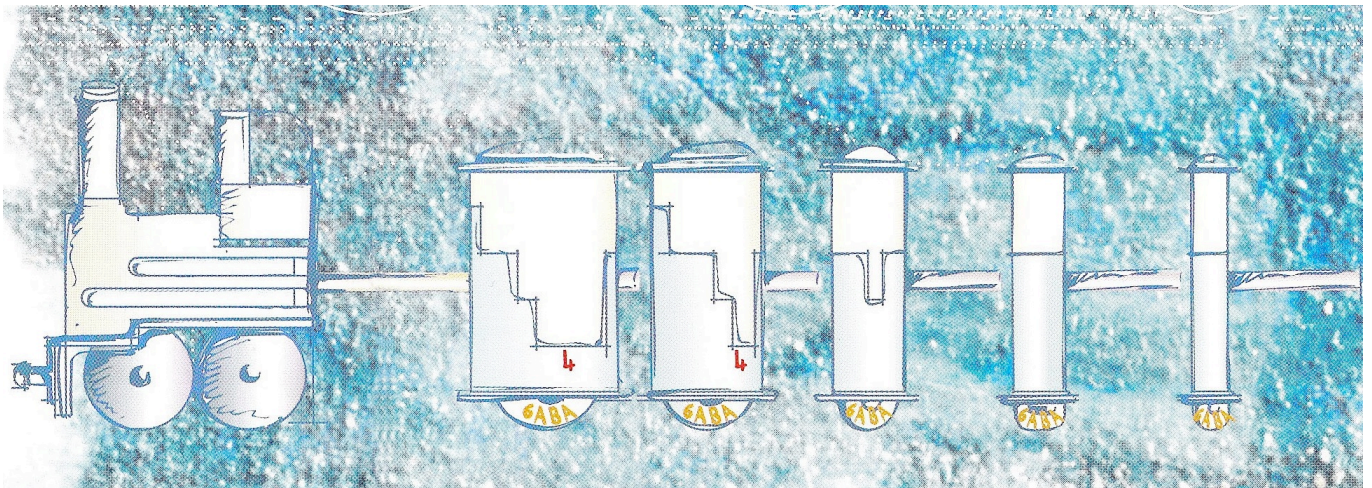
Vous êtes surpris, n'est-ce pas ? Ce que vous aviez pris, initialement, pour la courbe des dunes, la bosse des dromadaires ou l'ondulation des serpents, n'est autre que le contour de nos bons vieux Delta ! Ils viennent en droite ligne de l'hypothalamus (toujours lui). Et ils créent eux-mêmes ce désert, en enchaînant leurs corps ronds les uns aux autres. Des vagues et des vagues de Delta roulant à l'infini : nous voilà totalement plongés dans l'exotisme ! Le sommeil très profond est l'état de vigilance le plus éloigné de l'état de veille. Personne ne doit venir vous réveiller durant ce stade, votre esprit s'en trouverait confus, désorienté... et fort contrarié.

Le rythme du nocturne évoque la longue chaîne de Delta, marchant main dans la main, au pas cadencé. Quant à son *crescendo*, il illustre un phénomène réservé à ce stade : la sécrétion de l'hormone de croissance. Curieusement, ce stade de sommeil, pourtant capital, n'occupe au mieux que 15 à 20 % du temps total de sommeil. Le plus souvent au cours des trois premières heures (voilà d'ailleurs l'origine du mythe selon lequel « les heures avant minuit comptent double » : seules les premières heures de sommeil « comptent double », celles qui contiennent le plus de Delta... et ce, quelle que soit l'heure du coucher). Au fait, savez-vous pourquoi les pygmées sont si petits ? Eh bien, outre l'aspect génétique, c'est en grande partie à cause de certains rites qui, durant l'adolescence, les obligent à se réveiller plusieurs fois en début de nuit, ce qui les prive systématiquement de leur sommeil Delta et, par là même, de l'hormone de croissance !

Le sommeil Delta, vous l'aurez compris, est extrêmement précieux. Pourtant, s'il disparaît, l'être humain se montre incroyablement résistant. Le record de nuits blanches (contrôlé en laboratoire de sommeil) endurées volontairement (dans le but de figurer dans le Livre des records !) est détenu par un certain Randy Gardner. En 1963, à San Diego, ce dernier est parvenu à rester onze jours sans dormir une seule seconde ! Après cette prouesse, figurez-vous qu'il a tout récupéré en seulement deux (très longues) nuits de sommeil (saturées en Delta, bien évidemment), et qu'il se portait par la suite comme un charme ! Ne soyez donc pas désespérés après une courte nuit de sommeil. Vous rembourserez bien vite la dette. Et rappelez-vous toujours qu'un bon sommeil est plus une affaire de qualité que de quantité.



Rythme Delta



NOCTURNE 6

Le train entre en gare

de *Sommeil paradoxal tonique* : stade REM

Avez-vous l'âme d'un Indiana Jones ?

C'est que, après avoir rejoint l'avant du train, je vais vous demander de sortir au-dehors et de grimper sur une passerelle. Oui, oui, en pleine marche !

Ni éveil ni sommeil, le mal nommé « sommeil » paradoxal est un entre-deux. Il s'observe donc entre deux voitures...

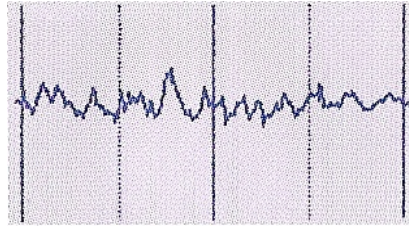
Faisons d'abord connaissance avec le sommeil paradoxal *tonique*, celui qui se trouve en début de nuit. Son nom lui vient de ce que les mouvements oculaires rapides, marque de fabrique du paradoxal, y sont alors peu fréquents.

Le nocturne dépeint le monde enchanté des rêves. Les rêves sont étroitement associés au sommeil paradoxal (mais pas exclusivement). Quatre à six fois par nuit, vous traversez des périodes intenses de rêve, d'une durée de dix à trente minutes chacune. Un peu comme si, au bout du compte, le sommeil paradoxal vous emmenait au cinéma voir une séance complète d'une heure et demie... même si vous avez complètement oublié le film au réveil !

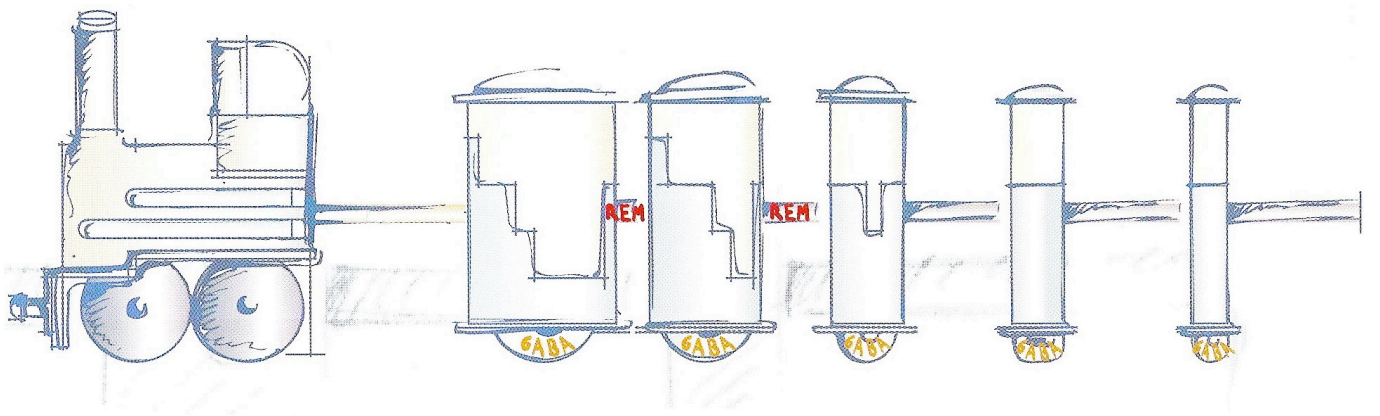
Les mots que vous entendrez à chaque refrain, *Ordem e Progresso*, signifient *Ordre et Progrès* en portugais. Ces mots font écho à deux fonctions présumées du sommeil paradoxal. Mettre de l'ordre dans le cerveau (sur le plan de la mémoire et de l'humeur, notamment) et aider la personnalité à faire des progrès (grâce à la réappropriation de son identité profonde). C'est aussi, pour tout dire, la devise du Brésil. Ah ! le Brésil...

La mélodie coule comme le fleuve d'acétylcholine, le neurotransmetteur du paradoxal, qui se répand subitement dans les sillons du cortex cérébral. Le rythme assez enlevé figure la course des **Thêta**, nos petits bonshommes au chapeau pointu, les autochtones de la contrée des rêves.

« C'est la nuit qu'on se voit sous son vrai jour » nous enseigne la sagesse populaire. Et il est vrai que nos rêves en disent long sur nous-mêmes. Encore faut-il comprendre ce qu'ils disent ! Pendant longtemps, les hommes ont cherché la clé des songes. Depuis Freud, et selon la jolie expression de Prévert, « On a mis la clé des songes sous le paillason ». Avant, on cherchait à décoder des symboles. Aujourd'hui, on tente plutôt de *donner sens* aux rêves d'une personne, en fonction de son histoire. Et l'on pense qu'interpréter un rêve consiste moins à débusquer une vérité du passé qu'à ouvrir des portes sur le futur. Construire l'avenir plutôt que reconstruire le passé. Qu'on se le dise : rêver, et rêver sur ses rêves, est probablement l'activité mentale la plus raffinée et la plus productive de l'homme !



Rythme Thêta



NOCTURNE 7

Le train entre en gare

de *Sommeil paradoxal phasique* : stade REM

J'espère que vous avez apprécié les émotions fortes.

Car je vous envoie à nouveau faire l'acrobate sur une passerelle, mais entre des voitures de queue, cette fois.

C'est en fin de nuit, en effet, que le sommeil paradoxal phasique s'observe le mieux. On l'appelle ainsi parce qu'il est envahi des fameux mouvements oculaires rapides. D'ailleurs, tout est rapide ici. Le cerveau s'active avec frénésie à coup de rythmes Thêta, Alpha et même Bêta (encore plus rapide). Les images foisonnent à l'arrière du cortex cérébral. Les membres sont pris de petites secousses. Même les tympanes se mettent à bouger avec fébrilité. Toute cette agitation contraste singulièrement avec le calme du corps. Ce dernier est, à cet instant précis, complètement paralysé. Seuls le diaphragme (le muscle respiratoire principal) et certaines muscles oculaires, bien entendu, restent encore actifs. Voilà donc le paradoxe du paradoxal : un cerveau en folie dans un corps abandonné.

Le nocturne traduit cette agitation. Les vagues déferlent et le tonnerre gronde. Le *staccato* parle de l'arrivée des **Dents de Scie**. Ces ondes, assez rares et encore peu connues, vivent en tribus aux confins du sommeil orthodoxe, juste en amont du sommeil paradoxal. Lors de leurs migrations, on les croise parfois au cœur même du paradoxal.

Les fonctions du sommeil paradoxal sont aussi nombreuses que controversées.

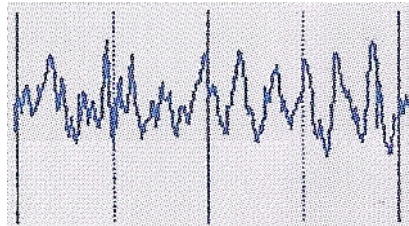
Une première contradiction : le paradoxal est un moment essentiel du sommeil, mais il semble qu'on puisse pourtant très bien s'en passer ! En voici l'exemple le plus frappant. Lors de la guerre de Kippour (en 1973), un soldat israélien a perdu définitivement son paradoxal à cause d'une blessure subie à la tête. Eh bien, aujourd'hui encore, plus de quarante ans après, cet avocat de Haïfa vit tout à fait normalement (notamment sur le plan de l'humeur, de la personnalité et des performances cognitives) !

Autre objet de discorde : le lien entre paradoxal et rêve. Beaucoup de chercheurs pensent, aujourd'hui, que nous rêvons en réalité dans tous les stades de sommeil ! Mais les rêves produits en paradoxal seraient plus facilement « capturables » que les autres (car on s'en souviendrait mieux et l'on disposerait de plus de mots pour en faire le récit).

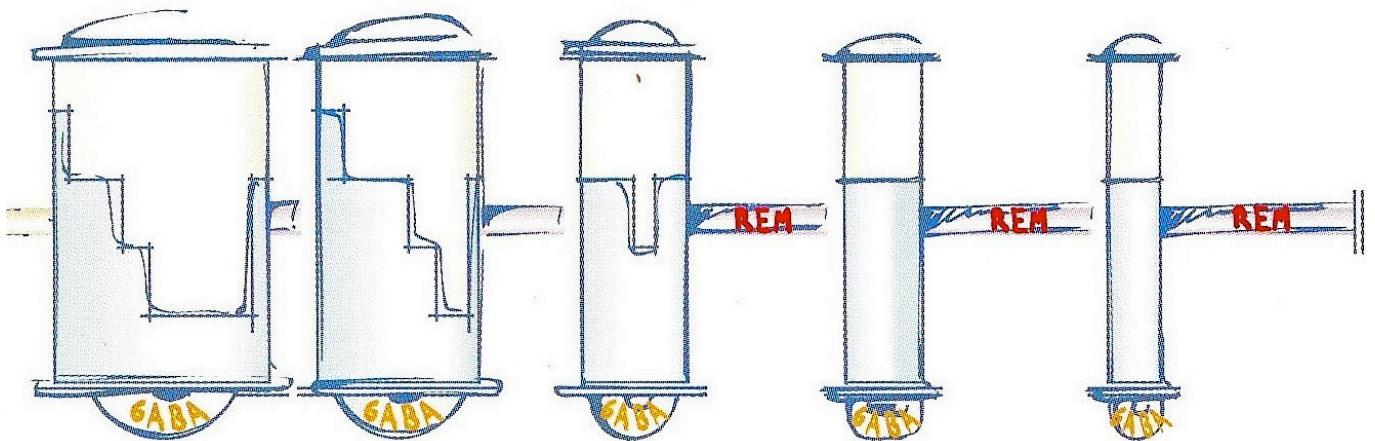
D'autres voient le paradoxal comme un re-programmateur de l'identité : le moment des heureuses retrouvailles avec soi-même, après une longue journée passée au contact des autres. D'autres, encore, réduisent son rôle à un vidange-graissage quotidien des circuits neuronaux...

De nombreuses questions restent, par ailleurs, en suspens. Pourquoi sommes-nous sexuellement excités en paradoxal, même en l'absence de rêves érotiques ? Pourquoi redevenons-nous, lors de ce stade, et 6 minutes durant, des animaux à sang froid, à la merci des variations extérieures de température ? Pourquoi un écureuil privé de paradoxal perd-il son identité d'espèce, et ne pense plus, dès lors, à enterrer ses noisettes ?

La science est décidément faite pour répondre aux *comment* ?... non aux *pourquoi* ? !



Dents de scie



NOCTURNE 8

Le train entre en gare

de Réveil nocturne : stade 0

Sachez-le, vous vous réveillez tous plusieurs fois par nuit, même si vous n'en gardez aucun souvenir le matin ! Et si vous perdez ainsi la mémoire, c'est grâce aux propriétés amnésiantes du sommeil qui suit ces fameux réveils.

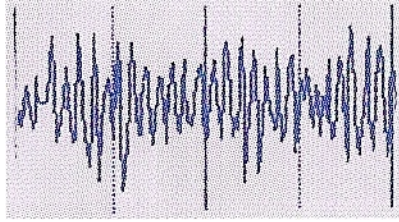
Les réveils nocturnes aiment par-dessus tout s'installer entre une passerelle de sommeil paradoxal et la voiture suivante de sommeil orthodoxe. Ce sont donc les réveils qui cernent, *in fine*, les cycles de sommeil. Ils sont essentiellement constitués d'ondes **Alpha**, des personnages de taille moyenne, très mignons, en forme d'accordéon.

Les Alpha adorent faire des *minitrips* à *Hypnos*, le Pays du Sommeil. Logique, me direz-vous, ce sont les habitants d'*Éveil calme*, le pays frontalier. Comme les règles de savoir-vivre le prescrivent, ne cédez pas aux préjugés négatifs envers les étrangers. Les Alpha ne sont pas mauvais. N'écoutez pas les « diabolisateurs » d'Alpha, véritables ayatollahs du « bon sommeil ». Les réveils nocturnes font partie intégrante du sommeil.

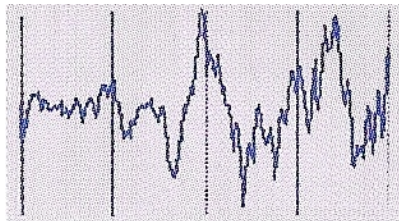
Les différents types de réveils nocturnes sont au nombre de trois. Vous vous souviendrez de vos réveils dits « comportementaux », s'ils excèdent une durée de 2 à 3 minutes environ ; il est parfaitement normal d'en avoir plusieurs par nuit, typiquement en fin de sommeil paradoxal. Vos réveils dits « corticaux », par contre, passeront totalement inaperçus, car ils sont trop courts (quelques secondes) ; chez un dormeur normal, on pourra en dénombrer plusieurs dizaines. Quant aux réveils dits « sous-corticaux », encore plus clandestins, ils ne s'exprimeront que dans les profondeurs du cerveau. Dans un sommeil normal, ils pourront se compter par centaines...

Pour dédramatiser tous ces réveils nocturnes, nous allons bientôt entendre une chanson feutrée aux accents *jazzy* de piano-bar.

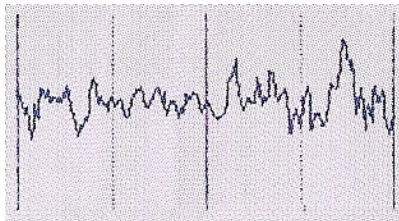
Écoutez bien : le nocturne est formé de trois parties, comme les trois types de réveils nocturnes...



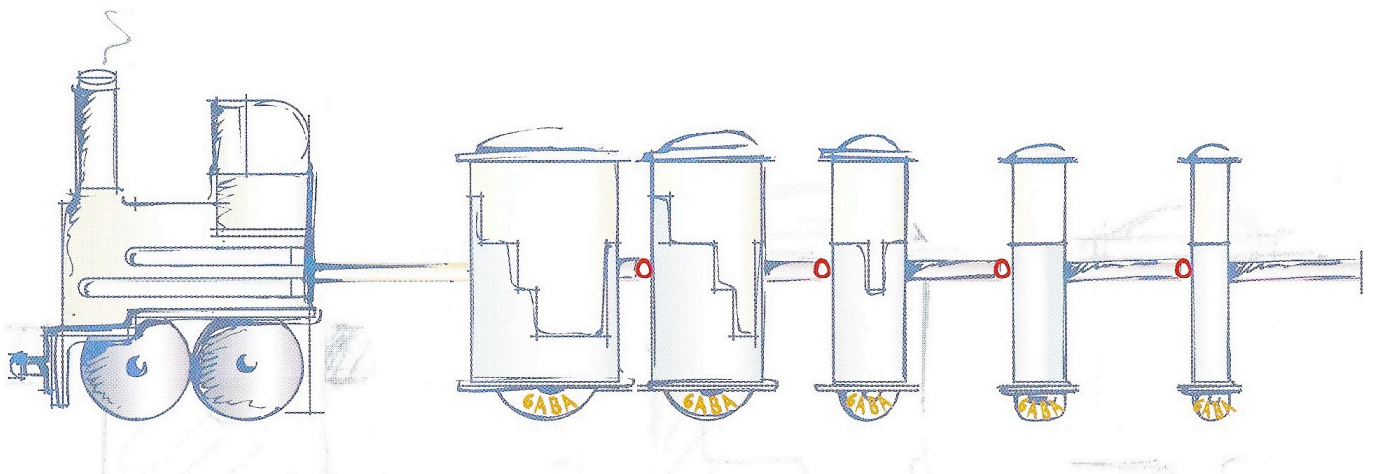
Réveil Comportemental



Réveil Cortical



Réveil Sous-cortical



NOCTURNE 9

Le train entre en gare d'Éveil matinal

Le soleil vient de se lever.

Votre température corporelle est en hausse, vous vous réveillez. Souvenez-vous : elle avait chuté entre cinq heures de l'après-midi et cinq heures du matin, pour vous entraîner dans le sommeil.

Presque tout le cortisol de votre journée vient d'être sécrété. Cette hormone met le sucre à votre disposition, comme si une pompe à essence délivrait subitement des flots de *super* sans plomb.

Votre mélatonine, par contre, est en chute libre. L'hormone de l'obscurité se retire tel un vampire chassé par le jour !

Vous ouvrez un œil.

Vous regardez furtivement le réveille-matin.

Vous vous étirez de tout votre long.

Vous bâillez un grand coup... et essayez invariablement de convaincre Morphée de vous garder encore cinq petites minutes dans ses bras !

Ce retour à la vie diurne est évoqué par une chanson pop. Le genre de chanson que vous pouvez entendre sur votre radio-réveil.

NOCTURNE 10

Le train entre en gare de *Lever*

Notre train est enfin arrivé à destination.

Le voyage qu'il vous a offert au Pays du Sommeil a restauré vos fonctions mentales et physiques.

Grâce à lui, vous pouvez replonger dans la vie diurne, gonflés à bloc.

Puisez donc votre énergie dans les *derricks* de neurotransmetteurs de l'éveil : l'acétylcholine, les histamines (celles-là mêmes qui sont impliquées dans les allergies) et, surtout, l'*hypocrétine* (dite aussi oroxine).

Cela étant, vous allez rire, mais les chercheurs ne savent toujours pas très bien pourquoi l'on dort ! Certaines personnes dorment très peu, et ne s'en portent pas vraiment plus mal. D'autres trouvent qu'un bon massage sur un lit confortable est tout aussi reposant que dormir, sinon plus !

Nous ne savons pas à quoi sert le sommeil, certes.

Mais, dans le fond, savons-nous à quoi sert l'éveil ?

Trêve de philosophie.

La clé est dans le contact. La portière claque. Les pneus crissent. La journée redémarre.

Terminus... tout le monde descend !

Nous espérons que vous avez effectué un agréable voyage en notre compagnie, et nous réjouissons de vous retrouver dans une quinzaine d'heures...



*Roland Pec est psychologue, somnologue et psychothérapeute.
Il est le cofondateur du Centre d'Études des Troubles du Sommeil,
à la Clinique Edith Cavell (Chirec), à Bruxelles.*

Paroles des chansons

September Days

(Nocturne n° 8 : l'Éveil nocturne)

Couplet 1

Ooooooh
Fast as a shadow
The glimpse of a dance
Burning brief slow

Ooooooh
This gorgeous willow
Our wipping witness
Divine sorrow

Ooooooh
Do you remember
My heart and your soul
Twisted together

Ooooooh
This autumn fever
Always in my mind
September

Couplet 2

Ooooooh
Like in a deep lake
Green chilly water
A pearl to take

Ooooooh
The supreme heartache
I dived in your glance
Eyes without fake

Ooooooh
Do you remember
My heart and your soul
Twisted together

Ooooooh
This autumn fever
Always in my mind
September

Refrain

September days
Indian summer
And it's your
September ways
Walking through
Every door
Every door

Sweet red fall days
Always written
In my mind
Sweet red fall ways
Wide opened
All the windows
All the Windows

So Hard To Say I Love You

(Nocturne n° 9 : l'Éveil matinal)

Couplet 1

Your beauty's simply breathless
When I look at you
My heart becomes so restless
When I think of you oo oo

Your songs drive me to heaven
In pink cadillacs
A freeway to the seventh
Blazing my soul tracks

Refrain

But it's so hard to say I love you
It's much more than I can do
Yes it's so hard to say I love you
It's much more than I can do
And it's so hard, it's so hard
Yes it's so hard to say I love you
Could it be the same for you ?

Couplet 2

I yearn to touch your heartbeat
And to kiss your breath
And to embrace your laughter
Sleep inside your nest

I want my dreams to wake you
And to win your love
To paradise I'll take you
To the stars above

Refrain

Morning Rap

(Nocturne n° 10 : le Lever)

Damn
It's a beautiful morning
Look outside
You know what I mean
The sun is bright
And the sky is blue
I gotta grab a coffee
That will make me right
I gotta take a shower
That will be right
Check out the clock
Well it's time up
I jump in my car
And I off to work
I know it's gonna be
A lovely day and that
Co's I feel good

Crédits

Roland PEC :	<i>Arrangements (1, 2, 3, 6, 7, 8, 9)</i> <i>Piano (2, 3, 5, 6, 9, 11)</i> <i>Paroles de «September Days » (8)</i> <i>et de « So Hard To Say I Love You » (9)</i> <i>Conception graphique</i>
Philippe NAVARRE:	<i>Arrangements (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10)</i> <i>Piano (1, 4, 5, 8)</i> <i>Claviers (1, 3, 4, 5, 7, 10)</i> <i>Saxophone ténor (10)</i> <i>Marimbas (7)</i>
Jacques PILI :	<i>Basse (1, 3, 8, 9, 10)</i>
Santo SCINTA :	<i>Batterie (1, 3, 8, 9, 10)</i>
Jacky COPPENS :	<i>Percussions (3, 5)</i>
René ZAPRZALKA :	<i>Saxophone alto (2, 8, 10)</i>
Richard DECAMPS :	<i>Clarinete (5, 10)</i> <i>Saxophone alto (5, 10)</i>
Olivier BODSON :	<i>Trompette (3, 5, 10)</i> <i>Trombone (3, 10)</i> <i>Bugle (5, 10)</i> <i>Guitares (1, 3, 9, 10)</i>
Grégoire DUNE :	<i>Violon (1, 3, 4, 5, 7, 9, 10)</i>
Jean-Michel ALEXANDRE :	<i>Violon (1, 5, 7, 9, 10)</i>
Dominique BATTERE :	<i>Violon alto (1, 3, 5, 7, 9, 10)</i>
Sigfried VANDENBOGAERDE :	<i>Violoncelle (1, 5, 7, 9, 10)</i>
Edith BAUGNIES :	<i>Violoncelle (1, 5, 7, 9, 10)</i>
Gyde KNEBUSCH :	<i>Harpe (5, 7)</i>
Anne GARFUNKEL :	<i>Chant (6, 8, 9)</i> <i>et animatrice sur Radio Nocturne (9)</i>
Monday JUSTICE :	<i>Rap (10)</i>
Kana BUKURU-LESOUPLE :	<i>Co-auteur des paroles de « September days » (8)</i>
Jean-Pierre LATTERRE :	<i>Ingénieur du son</i>