

Saviez-vous que...



Le sommeil est présent chez toutes les espèces animales; il occupe un tiers de notre vie. Étonnamment, les scientifiques ne savent pas encore exactement pourquoi l'on dort. Il existe plusieurs hypothèses dont celle qui soutient que le sommeil permet à nos cellules de récupérer l'énergie perdue. C'est comme si nos cellules avaient besoin d'être rechargées périodiquement, tout comme notre téléphone cellulaire ou notre *iPad*.

Le sommeil serait donc nécessaire pour reconstituer nos stocks énergétiques au niveau cellulaire (muscles, système nerveux, neurones). Si la dépense d'énergie à l'état d'éveil a été particulièrement grande, le besoin de récupération sera plus important. Le sommeil permet de récupérer nos capacités physiques et psychiques. Et le cycle recommence jour après jour.

Le sommeil doit bien avoir une fonction physiologique indispensable puisque nous passons environ 25 années de notre vie à dormir, même si cela représente certains inconvénients pour l'homme et les animaux. Lorsque vient le temps de dormir, nous devons en effet cesser nos activités, mettre notre productivité en pause. Pour certains animaux, le sommeil est une activité risquée qui les rend plus vulnérables face aux prédateurs.

Le besoin de sommeil varie considérablement selon les espèces. Par exemple, le koala dort en moyenne 22 heures par jour alors que la girafe n'a besoin que de deux heures de sommeil. Il y a aussi des variations importantes chez les humains, selon les stades de la vie. Le jeune enfant a besoin de beaucoup plus de sommeil que l'adulte et la personne âgée.

L'importance du sommeil se manifeste particulièrement lorsqu'on s'en approche, lorsque l'on sort de son emprise, et surtout lorsqu'il nous fuit. Le manque de sommeil affaiblit nos facultés. Chaque année, les conducteurs fatigués ou somnolents seraient responsables du décès de plus de 400 personnes au Canada.

...le sommeil et la conscience sont courtois, l'un laisse toujours la place à l'autre.