

À quoi rêvent les crocodiles

Titre(s) : À quoi rêvent les crocodiles [[periodique]] / Gilles Goetghbuer

Ensemble : Sport et vie 216

Auteur(s) : Goetghbuer, Gilles

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.4-9

ISSN : 1152-9563

Note sur la description matérielle : 6

Résumé ou extrait : Cet article explore la diversité du sommeil chez les animaux, en particulier les crocodiles, et examine les connaissances actuelles dans le domaine. Il rappelle que toutes les espèces étudiées présentent des formes de sommeil, y compris les méduses, insectes (mouches drosophiles) et poissons-zèbres modifiés génétiquement pour l'observation du sommeil. Les études sur les crocodiles sont limitées par la difficulté de réalisation technique et logistique, la législation sur l'expérimentation animale, et le manque de financement. Les recherches tentent d'élucider si le sommeil paradoxal et les rêves sont spécifiques à l'homme ou partagés avec d'autres espèces. De nombreux mammifères et oiseaux présentent une alternance entre sommeil lent et paradoxal, tandis que les cétacés, comme les baleines et dauphins, dorment un hémisphère à la fois pour ne pas oublier de respirer à la surface. Chez les oiseaux, le sommeil paradoxal est manifeste avec les mouvements rapides des yeux; chez les reptiles, les données sont moins évidentes, aucune relâche musculaire ni élévation de température cérébrale n'étant observées. Les stratégies d'adaptation du sommeil sont mises en lumière, telles que les manchots à jugulaire qui dorment en micro-sommeil (4 secondes, 11 000 fois par jour, totalisant 12 heures sur 24), ou les frégates qui passent de 12 heures de sommeil en période de nidification à seulement 20 minutes en vol. L'importance de la régulation du sommeil est soulignée tant chez les animaux que chez l'homme, avec des exemples de sportifs d'élite (Roger Federer, Usain Bolt, Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, LeBron James, Lindsey Vonn, Michelle Wie, Max Verstappen, Kobe Bryant) et chez des personnages historiques (Christine de Suède, René Descartes). Les témoignages d'individus prétendant ne jamais dormir (Paul Kern, Albert Herpin, Thai Ngoc) sont présentés mais restent non validés scientifiquement, suggérant que le sommeil reste un besoin vital. Le sommeil polyphasique chez les rongeurs ou les skippers en course longue permet de moduler les phases de sommeil pour s'adapter à leur environnement et contraintes. Des facteurs influençant la qualité et quantité du sommeil sont discutés : alimentation, taille corporelle, statut social (dominants/dominés), activité physique et intellectuelle, avec la corrélation possible entre sommeil et créativité. Enfin, le syndrome de Morvan, une forme extrême d'insomnie causée par une origine auto-immune, cancer, ou tumeur du thymus, peut parfois être traité médicalement ou chirurgicalement mais confirme que vivre sans sommeil est impossible....

Sujet - Nom commun : Sommeil -- Chez les animaux

Rêves -- Chez les animaux

Expérimentation animale -- Méthodes

Expérimentation animale -- Législation -- Questions et réponses