

Est-ce que tous les animaux dorment?

Question de F.-X. Moulins, Loches (37)

Oui, si vous pensez à un simple repos, c'est-à-dire une baisse d'activité et de vigilance, sans perte de conscience, ou une forte réduction de la réactivité sensorielle. *"Toutes les espèces, même les unicellulaires, ont des périodes de repos"*, répond le spécialiste du sommeil Jerome Siegel (université de Californie). *"Indispensable à la vie et à la survie, le processus d'alternance activité-repos remonte probablement à l'apparition des premiers animaux unicellulaires, il y a près de 3,5 milliards d'années"*, complète Yves Dauvilliers, neurologue et spécialiste du sommeil au CHU de Montpellier.

En revanche, si vous parlez du "vrai" sommeil, tel qu'il existe chez nous, alors non: *"Tous les animaux ne l'expérimentent pas"*, tranche Jerome Siegel.

LES MAMMIFÈRES, OUI

Contrairement au repos, le sommeil est un état d'immobilité rapidement réversible avec une réduction considérable de la réactivité sensorielle. Il est constitué de 4 ou 5 cycles se répétant plusieurs fois par nuit, avec alternance de sommeil lent et de sommeil paradoxal, marqué par une activité cérébrale intense et des mouvements oculaires, d'où son autre nom: som-

meil REM, pour "rapid eye movement". Or, comme le précise Jerome Siegel, *"si ce sommeil REM est présent chez tous les mammifères terrestres examinés, on n'a pas de preuve de son existence chez les cétacés (dauphins, baleines...), les reptiles (plus de 8000 espèces), les poissons (plus de 30000 espèces) et les insectes (plus de 700000 espèces)"*.

Parmi les espèces dormant réellement, toutes n'ont pas non plus les mêmes besoins. Si nous passons en moyenne huit heures par jour au lit, l'éléphant ne dort, lui, que trois heures, quand certaines chauves-souris vont jusqu'à vingt heures par jour! **K.B.**

