

## Pourquoi je haïssais la sieste

Par: Julien

Dans ma jeunesse, chez moi, les plus jeunes qui n'allaient pas encore à l'école devaient faire la sieste l'après-midi. Mon père et ma mère s'étendaient sur leur lit, dans une position qu'on appelle la « cuillère » ce que j'apprendrai beaucoup plus tard, et tous les jeunes devaient aller s'étendre sur leur lit pour faire une sieste!

Sauf que je haïssais faire une sieste!

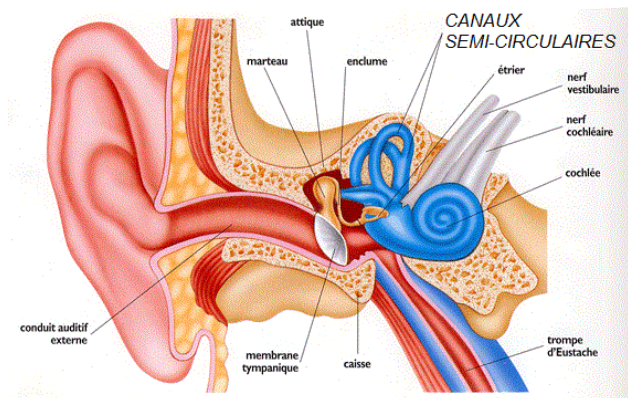
Mais j'y étais forcé! Et en me réveillant, après une trentaine de minutes, je me sentais, à chaque fois, malade « comme un chien ».

Beaucoup plus tard j'appris pourquoi je me sentais si mal à l'époque et pourquoi, encore aujourd'hui, je ne peux absolument pas faire une sieste au milieu de l'après-midi. La partie du cerveau qui analyse les intrants, particulièrement ceux des labyrinthes de l'oreille interne, est beaucoup plus sensible chez certaines personnes que chez d'autres. C'est apparemment mon cas.

Les labyrinthes de l'oreille interne sont des petits tubes remplis de liquide et tapissés de minuscules poils. Nous en avons deux dans chaque oreille, l'un horizontal, l'autre vertical, qu'on appelle les canaux semi-circulaires.

Lorsque nous bougeons, le liquide fait bouger les poils, ceux-ci transmettent l'information au cerveau qui sait alors si nous bougeons la tête, dans quelle direction nous bougeons, dans quelle position notre tête est placée, et même si nous sommes en train de tomber. Sans cette détection, nous serions incapables de nous tenir debout, notre cerveau ne pourrait pas déclencher le mécanisme de contrôle des muscles servant à tenir notre équilibre.

Un deuxième intrant très important pour le cerveau, est ce que nous appelons l'horloge biologique. Dès le tout jeune âge, celui-ci s'habitue à un cycle d'à peu près vingt-quatre heures. Nos yeux détectent la lumière du jour et la noirceur de la



nuit, jour, nuit, jour, nuit, etc. Une partie de notre cerveau, notre horloge biologique, s'y habitue et tente toujours de s'y synchroniser. C'est ce qui fait que nous nous endormons le soir et nous réveillons le matin. (Je sais, je sais, certaines personnes sont des oiseaux de nuit mais ça c'est une autre histoire!)

Chez la plupart des gens, la déviation maximale est d'environ deux heures par jour. Pour les grands voyageurs, ça peut causer un problème car, par exemple, l'Europe est cinq heures devant nous alors que la Colombie-Britannique est trois heures derrière... Donc un voyageur arrivant à Paris en provenance de Montréal doit avancer sa montre de cinq heures. Son horloge biologique, par contre n'a pas de « piton » et mettra plusieurs jours pour s'ajuster à l'heure locale. Ajoutez à cela la fatigue du voyage, l'attente dans les aéroports, le changement d'alimentation, de climats, etc., et vous avez le « décalage horaire ».

Dans les années 1990, je suis allé travailler en Égypte, pour le Chemin de fer égyptien. Les quatre premiers jours après mon arrivée au Caire, où mon décalage était de sept heures, je ne dormis pas plus de deux heures. Inutile de vous dire que j'étais un peu « Zombie »... Vers onze heures du matin, la quatrième journée, je n'en pouvais plus. J'avertis alors mes collègues de travail que j'allais me coucher à l'hôtel. Je dormis alors d'un trait jusqu'au lendemain matin. Après quatre jours sans sommeil j'avais donc, si on peut dire, retardé mon horloge biologique d'environ vingt heures!

Le même phénomène existe pour les gens plus sensibles à la lumière du jour et au cycle sommeil / éveil. S'ils tentent de faire une sieste, particulièrement s'ils se couchent au milieu de la journée, ils subiront exactement le même décalage que les grands voyageurs.

La morale de cette histoire, si vous avez un jeune enfant qui pleure et refuse de faire une sieste, n'insistez pas et pensez que vous avez peut-être mis au monde un grand voyageur!

Amitiés,  
Julien