

Essai de vulgarisation pour les enfants
Pourquoi bâillons-nous ?

voir le site internet : <http://www.baillement.com>
walusinski@baillement.com

Je bâille, tu bâilles, nous bâillons... mais observe bien, tous les animaux bâillent eux aussi: les serpents qui ont un très petit cerveau, les poissons, les oiseaux... tous les animaux qui ont un squelette qu'on nomme des vertébrés, qui ont des vertèbres, on appelle ainsi les os qui constituent notre colonne vertébrale, notre dos, bâillent.

Nous bâillons tous au sortir du sommeil et à ce moment-là nous nous étirons, lorsque la fatigue arrive, nous essayons de nous empêcher de sombrer dans le sommeil en bâillant. Comme de nombreux animaux, nous bâillons quand nous avons faim, avant de manger. Pourtant, un comportement nous distingue des animaux, comme les singes ou les rats. Eux seuls, en particulier quand un mâle domine une troupe de femelles, bâillent avant de s'accoupler pour se reproduire.

Alors essaie de réfléchir à ces trois circonstances de la Vie où l'on bâille :

- se nourrir,
- survivre soi-même ou participer à la survie du groupe d'animaux auquel on appartient en étant aux aguets face à un ennemi, on dit un prédateur,
- se reproduire.

Ces trois circonstances sont les fondements de la Vie qui consiste à reproduire la Vie. A chaque fois, il faut être au maximum de ses moyens physiques ou de rapidité, être bien éveillé et rapide; les biologistes disent qu'il faut un maximum de vigilance.

Le bâillement est ce qu'on appelle un réflexe, cela survient sans qu'on le veuille, qu'on le désire, qu'on le cherche. Il aide notre cerveau à être vigilant, être le mieux réveillé possible pour que nous puissions nous nourrir, nous défendre, nous reproduire.

Chez certains singes comme les macaques, on constate des bâillements quand après une dispute, un conflit, le calme revient. Comme, si pour eux, bâiller était utile pour apaiser les querelles. Dommage que cela n'existe plus chez nous, les Hommes. Si tu te disputais avec ton copain ou ta copine, vous vous mettiez à bâiller ensemble et l'amitié reparaitrait aussitôt...

Qu'est-ce qui se passe quand on bâille ? On étire puissamment nos muscles des mâchoires, du visage, et les muscles qui nous font respirer. Ainsi, nous respirons très fort mais cela ne change rien à l'oxygénation de notre cerveau. Pourtant pendant des siècles, les Hommes ont crû que bâiller favorisait l'oxygénation. Mais comment concevoir que le bâillement des poissons améliore leur oxygénation ? Interroge ta maman; peut-être t'a-t-elle vu bâiller quand son

médecin a réalisé une échographie quand tu étais âgée de 4,5 à 5 mois dans son ventre; là non plus tu ne bâillais pas pour oxygéner ton cerveau ! En fait bâiller est un travail musculaire commandé par le cerveau, qui bouge beaucoup de nos muscles, et encore davantage quand nous nous étirons le matin; là alors, les muscles de notre dos, de nos membres s'étirent en plus de ceux qui nous font respirer. Un peu comme le sportif étire ses membres avant une compétition. Le plus souvent apparaît pendant quelques instants une impression de bien-être dans notre corps, on perçoit notre corps bien plus précisément qu'aux autres moments de la journée. L'as-tu remarqué ? sinon, analyse ce que tu ressens quand tu te réveilleras demain matin en t'étirant; je t'assure, chaque matin, tu bâilles et tu t'étires.

Je n'oublie pas que ce qui t'intrigue comme beaucoup de monde. Quand tu bâilles, ta maman ou ton papa assis devant toi vont se mettre à bâiller, sans que toi tu aies voulu les faire bâiller ou que eux aient désiré bâiller. On parle de contagion. Le mot est mal choisi car tu ne leur donne pas un virus, ce n'est pas un rhume qui se transmet ! En fait , c'est une forme d'imitation involontaire. On pense que cela permet aux personnes présentes d'être au même niveau de vigilance, au même état d'éveil. On a jamais constaté cette transmission du bâillement chez les animaux, même chez les grands singes; il n'y a que chez l'homme que le bâillement est contagieux. Pourtant pense à un groupe de pigeons qui piquent sur un trottoir. Tu t'approches. Le premier qui t'aperçoit s'envole, se sauve par peur; instantanément toute la troupe s'envole alors que la majorité des pigeons ne t'a pas vu. Ce comportement de fuite instinctive s'est transmis un peu de la même manière que les bâillements, on parle de mimétisme instinctif. Les biologistes qui s'occupent du fonctionnement du cerveau commencent seulement maintenant à comprendre comment cela se passe. Mais très honnêtement c'est bien compliqué à expliquer en quelques instants.

Enfin pour finir, je dois te dire que certaines personnes peuvent avoir des maladies qui les font bâiller sans arrêt. C'est rare et souvent mal connu et négligé par les médecins. Mais par exemple une femme bâillait 8 fois par minute; calcule cela fait 480 fois par heure sans s'arrêter. De quoi être plus fatigué qu'éveillé non ? Eh bien elle avait une tumeur, une grosseur au niveau de la petite glande que nous avons à la base de notre cerveau, l'hypophyse. Des médicaments peuvent aussi faire bâiller exagérément. Au temps dire que bâiller sans arrêt nécessite d'aller chez le docteur pour chercher l'explication.

J'espère que tu en sais un peu plus, et que maintenant tu bâilleras encore avec plus de plaisir en sachant pourquoi tu bâilles! Pourvu que tu n'es pas trop bâillé d'ennui en m'écoutant !

Dernier petit mot fais bien attention quand tu écris le mot bâillement. Il faut mettre un accent circonflexe, le petit chapeau sur le a et non sur le i. Dans le vieux français on disait bailler, en prolongeant le a, plusieurs a à la suite; baaaaailler, en le disant à l'impression de commencer à bâiller!