

# Dis, Tonton, pourquoi tu bâilles ?

Fatigue, ennui, faim, décontraction... Des chercheurs s'intéressent aux causes inexplicables du bâillement

## Santé

Impossible à refréner. L'homme bâille en général cinq à dix fois par jour. Il y a les petits et les gros bâilleurs, ceux du matin et ceux du soir. Si la façon de bâiller est toujours la même, c'est la fréquence qui varie. Le bâillement est une affaire sérieuse. La preuve ? Une soixantaine de médecins, chercheurs et spécialistes, venus de l'Inde, d'Israël, du Canada ou de la Suisse se sont réunis les 24 et 25 juin à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, pour en débattre.

Phénomène banal, mais complexe, ses raisons restent inconnues. Le docteur Olivier Walusinski, médecin généraliste installé à Brou (Eure-et-Loir), à l'initiative de cette conférence, s'y intéresse depuis de nombreuses années. En 1978, un homme vient le consulter. Il a un problème embêtant : il bâille toutes les minutes. Le médecin cherchera pourquoi, mais ne trouvera jamais d'explication. « Cela m'a beaucoup préoccupé, raconte aujourd'hui le docteur Walusinski, il n'existait à l'époque que peu de références. »

Il s'intéresse alors au sujet en dilettante, puis crée le site Baillement.com. Les sociétés savantes (comme la Société française de neurologie ou la Société des neurosciences) l'ont soutenu pour organiser la conférence, « considérant qu'il ne s'agissait pas d'une rigolade... mais je n'ai reçu aucun soutien financier », précise-t-il.

Qu'est-ce que le bâillement ? Une longue inspiration, suivie d'un arrêt respiratoire bref, puis d'une courte expiration, qui peut s'accompagner d'une stimulation des glandes lacrymales, le tout durant entre cinq et dix secondes. Une fois enclenché, le bâillement ne peut être stoppé, mais peut être

modulé, atténué, par la volonté. Il peut être associé à un étirement musculaire (diaphragme, muscles du cou et de la face). L'association entre bâillement et étirement se nomme pandiculation. La plupart des vertébrés bâillent : poissons, oiseaux, reptiles, mammifères sauf... la girafe.

**La plupart des vertébrés bâillent : poissons, oiseaux, reptiles, mammifères sauf... la girafe**

Fatigue, ennui, faim, baisse de la vigilance... bâiller est associé à différents états. Que ce soit à l'approche de l'endormissement ou au réveil, le bâillement peut aussi être lié à la faim. Il redouble ainsi d'intensité en cas d'hypoglycémie ou de jeûne ou, au contraire, après un repas trop copieux ou l'absorption de drogue ou d'alcool. Le mal des transports démarre aussi souvent par des bâillements. De même, des bâillements répétés doivent alerter en cas de conduite automobile.

« Il n'existe pas de différence entre les hommes et les femmes sur le sujet, à la différence des primates non humains chez qui le bâillement est lié à la sécrétion de testostérone », poursuit le docteur Walusinski. L'hippopotame ou le macaque bâillent avant l'accouplement. Dans tous les cas, c'est un état transitoire.

Un état qui peut être lié aux émotions. Dans une salle d'attente de vétérinaire, les chimpanzés bâillent beaucoup. « Une étude avait montré que les chiens qui ont une plus grande fréquence de bâillement présentent plus de troubles anxieux. Le chien de race jack-russell, un charmant petit terrier, bâille



Une fois enclenché, le bâillement ne peut être stoppé. Il peut seulement être modulé... avec de la volonté. REUTERS

quand il monte sur les genoux de son maître », a constaté Bertrand Deputte, professeur d'éthologie à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort (Val-de-Marne).

L'excès de bâillements doit être regardé avec vigilance, car il peut révéler des pathologies neurologiques. Jean-Martin Charcot (1825-1893) rapportait, en 1888, le cas d'une jeune femme incommodée par sept bâillements par minute (420 par heure !) : elle souffrait d'une tumeur de l'hypophyse.

« C'est durant la vie fœtale, dès la douzième semaine, que l'on bâille le plus », rapporte le docteur Walusinski. Une étude menée par le centre de diagnostic prénatal de Signal Montain, aux Etats-Unis, souligne d'ailleurs que « le bâillement constitue un élément essentiel au bon développement pulmonaire du fœtus » et que « le bien-être fœtal peut aussi être évalué par l'étude du bâillement in utero ».

Le bâillement diminue chez l'enfant, pour qui, note le docteur Walu-

sinski, il est « en relation avec les rythmes scolaires et les habitudes de vie. La proportion d'enfants bâilleurs croît significativement lors de l'entrée à l'école primaire ».

La « contagion » du bâillement serait liée à l'empathie. « Une personne sensible à l'état de l'autre sera plus sujette au bâillement », précise Adrian Guggisberg, du département des neurosciences de l'hôpital universitaire de Genève.

Le fait de bâiller est aussi utilisé comme technique de relaxation...

dans le yoga par exemple. Un professeur de danse peut fréquemment dire à ses élèves à la fin du cours : « Bâillez, étirez-vous... »

A l'issue de la conférence qui s'est tenue à la Pitié, les participants, qui demandent plus de travaux de recherche sur le sujet, ont dû indiquer combien de fois ils avaient bâillé pendant les débats. ■

Pascale Santi

Sur le Web  
Baillement.com