

VRAI OU FAUX

Le bâillement est-il contagieux ?

Oui, chez l'homme. Il stimule des neurones dits miroirs qui s'activent à la fois quand on ressent une émotion et quand on voit autrui l'éprouver.

Olivier WALUSINSKI

Vous êtes en réunion depuis deux heures après le déjeuner et vous essayez d'être attentif, contrairement à votre collègue qui semble s'ennuyer ; il se met à bâiller, vous l'observez, et presque automatiquement, vous avez des difficultés à masquer un bâillement. Pourquoi avez-vous bâillé alors que vous n'aviez pas envie de dormir ? Votre collègue vous a-t-il transmis sa fatigue ? Voyons d'abord quand et pourquoi nous bâillons avant de nous demander si c'est un comportement effectivement contagieux.

L'homme, comme les autres vertébrés, présente des comportements essentiels à sa survie, qui se reproduisent de façon cyclique : se nourrir, se reproduire, dormir. À la base du cerveau, siège, tel un chef d'orchestre des régulations du milieu intérieur et des comportements, l'hypothalamus ; ce dernier est une véritable horloge biologique qui autorise une adéquation précise entre les besoins métaboliques (la faim), la survie de l'espèce (l'accouplement) et les conditions de l'environnement (le rythme veille/sommeil).

Or chaque transition comportementale, au début et à la fin de ces activités, s'accompagne de bâillements, stimulés par l'hypothalamus et qu'on retrouve chez presque tous les vertébrés dans les mêmes circonstances. On bâille au réveil ou au coucher, quand on a faim ou trop mangé, parfois aussi lors du désir amoureux, notamment chez la femme. Les bâillements existent chez le fœtus dès la 12^e semaine de grossesse. Encore élevé chez le nouveau-né, le nombre de bâillements se réduit au cours de l'enfance à mesure que la durée de sommeil diminue.

Mais qu'est-ce qu'un bâillement ? C'est une puissante contraction, notamment du diaphragme, des muscles du visage, de la mâchoire et du cou, pouvant s'associer aux muscles du tronc et des membres en un étirement généralisé. Il en résulte une ample inspiration ; la bouche et les voies respiratoires s'ouvrent et les paupières se ferment. Après un bref arrêt respiratoire à thorax plein, survient l'expiration, passive, accompagnée d'une sensation de bien-être. L'ensemble dure moins de dix secondes.



© Shutterstock/Gravicaipa

En mesurant les gaz du sang ou ceux exhalés, on a montré que le bâillement ne modifie en rien l'oxygénation cérébrale ; en revanche, la puissante activité musculaire qu'il engendre active les structures responsables de l'éveil dans le tronc cérébral (à la base du cerveau). Le bâillement servirait à stimuler la vigilance et à lutter contre l'endormissement... Forme de langage non verbal, il permet en outre à des animaux vivant en groupe de synchroniser leurs activités.

Bien différente, la contagion ou plutôt la réplication comportementale ou encore l'échokinésie du bâillement n'existera it que chez l'homme et quelques grands singes capables de se représenter l'état mental de

l'autre et de se reconnaître dans un miroir. Les mécanismes neurobiologiques qui la sous-tendent sont communs au comportement d'empathie, ou émotion partagée.

Partager ses émotions

Plusieurs données confortent cette théorie. L'enfant n'est sensible à cette échokinésie qu'après l'âge de quatre ou cinq ans, quand il acquiert le sens de l'empathie. Les tests de personnalité montrent que les personnes empathiques y sont très sensibles alors qu'à l'inverse, les personnalités schizoïdes – qui ont une tendance à l'isolement et à l'intériorisation des sentiments – ne le sont pas. De même, l'échokinésie est limitée en cas d'autisme. Ainsi, si vous bâillez en lisant ce texte, c'est que vous êtes particulièrement sensible à la « contagion » et doué d'empathie !

Dans le cerveau, des neurones dits miroirs s'activent à la fois quand on effectue une tâche – ou quand on éprouve un sentiment – et quand on voit autrui réaliser – ou ressentir – la même chose. Les neurones miroirs de l'aire motrice gauche, sollicités au cours de l'imitation motrice, ne s'activent pas pour l'échokinésie du bâillement ; en revanche, ceux des aires pariéto-temporales droites notamment, actifs quand on observe une émotion ressentie par autrui, sont stimulés lors de ce comportement.

Sa fonction et ses mécanismes restent complexes, mais le bâillement est indéniablement une technique de relaxation efficace...

Olivier WALUSINSKI est médecin de famille et anime le site www.baillement.com.