

## Faut-il Dormir ? Pourquoi dormir ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

428 mots / 430 : vif et gentil ☺, Ø salive et articuler !

Salut les amis :o) **Faut-il dormir ?**

*Mais ! ça va pas de mettre en question le Sommeil ! On va pas nous dire que c'est mal ? Et puis même si c'est mauvais, moi je dors !*

Houlala, on se calme ! Evidemment je vous recommande de dormir, le mieux possible, et **au moins 7 heures** de sommeil par jour, 8 ou 9h si vous avez le temps et le besoin. Mais tout de même, quelle perte de temps ! Surtout qu'on se demande bien à quoi ça sert de dormir autant.

Et bien justement, depuis 4-5 ans on sait à quoi ça sert de dormir. Pendant le sommeil, **notre cerveau se lave !** Cette découverte incroyable a été faite par une danoise, **Maiken Nedergaard**. Elle faisait des neurosciences à l'université de Rochester (pas loin des chutes du Niagara). Et elle a vu dans le cerveau des souris, de tout-petits canaux où s'écoulent doucement les « saletés » cérébrales, un peu comme des déchets emmenés dans les égouts. Ces déchets sont des protéines abîmées dont l'accumulation serait toxique pour le cerveau, une toxicité évidente dans la maladie d'Alzheimer. Sur une année, jour après jours, le cerveau élimine ainsi son propre poids en déchets. Les protéines abîmées sont remplacées par des protéines neuves, et le cerveau peut donc continuer à fonctionner.

Et bien ce flux qui chasse doucement les saletés de notre tête, cette « chasse d'eau n'est tirée » **que pendant qu'on dort**. Oui, les micro-canaux se dilatent fortement pendant le sommeil, et le courant de liquide devient bien plus fort. Voilà comment, chaque nuit, notre cerveau se nettoie, car Maiken a démontré le même phénomène dans le cerveau humain. Elle a pris des photos au microscope montrant que ces canaux de nettoyage entourent les vaisseaux sanguins du cerveau, et ça fait un genre de double tuyauterie emmanchée.

*Mais, dormir ne sert pas qu'au nettoyage des neurones ? Oui, c'est vrai.* Pendant le sommeil **la mémoire se consolide** : l'influx nerveux repasse par les chemins qu'il a parcourus dans la journée, ce qui renforce nos souvenirs et nos apprentissages. Et le cerveau en profite d'ailleurs pour fabriquer de nouveaux neurones. Enfin dormir sert à reposer tout le corps, tous nos muscles, après une dur' journée de travail ou une grande randonnée en montagne. Mais ce repos-là vient aussi bien devant un bon bouquin ou en écoutant de la musique. Tandis que pour le nettoyage du cerveau, il faut vraiment dormir. Alors, pour une fois qu'un truc agréable est bon pour la santé, faut pas s'en priver

Bonne nuit, les amis :o)