

Le Monde  
pour **Direct Matin**

**Réveil.** Le bâillement, très fréquent chez certains, se définit par une longue inspiration suivie d'un arrêt respiratoire bref, puis d'une courte expiration. Faim, ennui ou fatigue : les causes peuvent être diverses. Elle méritent un peu d'attention.

# Pourquoi et comment se produit le bâillement

**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. Phénomène banal, mais complexe, ses raisons restent inconnues. Le docteur Olivier Walusinski, médecin généraliste installé à Brou (Eure-et-Loir) 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 Olivier Walusinski. Il n'existait à l'époque que peu de références.*»

Il s'intéresse alors au sujet en dilettante, puis crée le site Bâillement.com. Les sociétés savantes (comme la Société française de neurologie ou la Société des neurosciences) l'ont soutenu pour organiser une récente conférence sur le sujet, «*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 !

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*

**La plupart des vertébrés bâillent, sauf... la girafe ! L'hippopotame ou le macaque bâillent toujours avant leur accouplement.**



Une fois déclenché, un bâillement ne peut être stoppé, mais modulé ou atténué.

*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 Olivier Walusinski. L'hippopotame ou le macaque bâillent toujours avant leur accouplement.*

Dans tous les cas, c'est un état transitionnel. Cet état 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 quand il monte sur les genoux de son maître*», a constaté Bertrand Duputte, professeur d'éthologie à l'école vétérinaire de Maisons-Alfort (Val-de-Marne).

L'excès de bâillements doit être regardé avec vigi-

lance, 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 (soit 420 par heure !). Elle souffrait d'une tumeur de l'hypophyse.

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...*»

Au terme de la conférence qui s'est tenue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, 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



© AUFSLAGERCARO FOTOS/SPA

Le bâillement du fœtus serait un élément essentiel à son bon développement pulmonaire.

## Mieux vaut bâiller souvent dans le ventre de sa mère...

**Le fœtus bâille dans le ventre de sa mère** dès la douzième semaine de grossesse. C'est le moment de la vie où l'être humain bâille le plus. Tel était l'un des thèmes de la conférence organisée les 24 et 25 juin à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris. La fréquence du bâillement croît jusqu'à 26 à 28 semaines de grossesse, puis baisse ensuite. «Le nombre de bâillements passe de 30 à 50 par jour chez le nouveau-né à moins de 20 par jour chez l'adulte. Cette diminution intervient essentiellement de la naissance à la fin de la puberté», souligne le docteur Olivier Walusinski, médecin généraliste installé à Brou (Eure-et-Loir), à l'initiative de cette conférence. Parallèlement, la durée du sommeil paradoxal décline de la moitié du temps de sommeil chez le nouveau-né à une à deux heures par jour chez l'adulte.

Comment bâille un fœtus ? Une échographie permet de voir comment la bouche du fœtus, précédemment close, s'ouvre au maximum pendant 4 à 6 secondes avec une rétractation de la langue, suivie d'une ra-

pide fermeture, combinée avec une flexion de la nuque et parfois d'une élévation des bras derrière la tête (la pandiculation), décrit le docteur Olivier Walusinski. On parle alors d'une «harmonieuse séquence motrice» nettement différente d'une rapide déglutition. Une séquence qui reste isolée, contrairement aux bâillements de l'adulte qui survient en série. L'échographie 4D permet aujourd'hui d'évaluer les expressions faciales du fœtus. Contrairement aux idées reçues, des chercheurs ont infirmé l'hypothèse que le fait de bâiller améliore l'oxygénation du cerveau. Il apparaît en revanche que «la reconnaissance du bâillement fœtal peut, d'une part, aider à appréhender l'harmonie du développement neuro-fonctionnel du tronc cérébral et, d'autre part, à évaluer l'installation des mécanismes neuronaux des systèmes d'éveil et de sommeil», ajoute le Dr

Olivier Walusinski. Dans ce contexte, il semble important de rechercher, en cas d'excès, une anémie fœtale, ou en cas de manque, une dysharmonie évolutive et fonctionnelle du tronc cérébral, qui

peut entraîner des dysfonctionnements.

A l'inverse, le bâillement serait un élément essentiel au bon développement pulmonaire du fœtus, selon une étude menée par le centre de diagnostic prénatal de Signal Montain (Tennessee), publié en avril 1999 dans la revue anglaise *New*

*Scientist*. «Le bâillement stimule la myélinisation, formation de la myéline, substance grasse qui forme la gaine de certaines fibres nerveuses durant la période intra-utérine», estime le Dr Olivier Walusinski. Il existe actuellement peu de données sur le bâillement fœtal, mais il semble opportun de lancer plus de recherches. •

P. S.

Le bâillement du fœtus se combine avec une flexion de la nuque et parfois d'une élévation des bras.

**CET APRÈS-MIDI  
DANS**

*Le Monde*

**CES FEMMES QUI CHOISISSENT  
LA PÉRIODE DE LEUR ACCOUCHEMENT**