

#1 Bailler, oui mais pourquoi ?

Depuis notre plus tendre enfance on nous dit que le bâillement est causé par la fatigue, l'ennui ou encore le besoin d'oxygénation de notre cerveau. Mais qu'en est-il vraiment ?



A quoi sert de bailler ?

L'oxygénation du cerveau n'est pas la cause du bâillement. En effet des études ont prouvé que les plus grands sportifs qui consomment énormément d'oxygène lors d'efforts physiques ne baillent pas plus que les autres.

En revanche, des chercheurs ont découvert que plus la température de notre cerveau est élevée, plus on baille.

Les températures du cerveau sont déterminées par trois variables : flux du sang artériel, température du sang et production de chaleur métabolique à l'intérieur du cerveau.

Il faut savoir qu'on bâille plus souvent lorsqu'il fait chaud (25°), mais moins souvent lorsqu'il fait vraiment très chaud (50° !!!). En effet, si la température extérieure est plus élevée que celle du cerveau, le processus est inutile.

C'est pour cela qu'en hiver on baille souvent car la température de notre cerveau est plus élevée que la température extérieure !

Rafraîchir le cerveau, c'est tout ? Eh non, le bâillement permet également de regagner vite en vigilance. On a tous remarqué qu'on communiquait notre bâillement à notre entourage. Pourquoi ?

Les chercheurs suggèrent que si notre cerveau se réchauffe, et qu'on a besoin d'être vigilant, il y a de fortes chances que les gens qui sont à nos côtés expérimentent la même chose. Ainsi, initier un bâillement contribue à la vigilance commune.

On ne pourra plus vous en vouloir de bailler en cours maintenant, ni à Barack !



Je baille, tu bailles

L'explication de la contagion des bâillements, scientifiquement dénommée "échokinésie du bâillement", implique des neurones moteurs appelés neurones miroirs. Si les neurones moteurs peuvent être vus comme les microcircuits qui nous permettent de réaliser telle ou telle action, les neurones miroirs sont ceux qui nous permettent de nous voir agir à la place de l'autre.

Dans ce cas pourquoi n'y a-t-il pas confusion me direz-vous entre ce que je fais et ce que mon voisin fait ? Les capteurs sensoriels indiquent au cerveau que ce n'est pas lui qui effectue l'action. Eheh pas con ce cerveau. C'est donc de l'empathie ! Eh oui vous êtes empathique.

Coin Anecdote

1 L'envie de bâiller peut fortement diminuer si on pose un bloc de glaçons sur la tête. Faites, le test, vous verrez !

2 On baille même avant la naissance ! Eh oui, des images d'échographie l'ont démontré.

3 Le bâillement est la première cause de luxation de la mâchoire d'où l'expression "bâiller à s'en décrocher la mâchoire". Oups ^^

4 Les psychopathes sont parfois reconnaissables à leur absence

d'échokinésie du bâillement. En tant que psychopathes, ils n'ont pas d'empathie et n'accompagnent pas le bâillement des autres.



Ah et si tu veux éviter le stress devant ta copie le jour de l'examen, n'oublie pas de bâiller :D

Mais au fait le stress, c'est quoi ?

#2 Coming soon



Sources :

- Professeur en psychologie Steven Platek
- « Science et Avenir »
- Andrew C. Gallup pour « science blogs »
- « E=M6 »
- « Gentside découverte »

