

## Pourquoi certains marchent-ils en dormant?

Soumis par M

Tandis que la majorité dort d'un sommeil paisible et sans remous, les somnambules ont la fâcheuse habitude de bouger un peu plus que de nature... certains se lèvent, certains marchent, d'autres vont jusqu'à ranger leur chambre et même conduire leur voiture tout en étant dans un état de sommeil profond! Plus que de nature? peut être pas : au naturel, chacun serait porté à se lever et à déambuler... S'il n'existait un réseau de neurones particulier qui veille au bon déroulement de votre sommeil...

Le neurologue Antonio Oliviero de l'Hôpital National des Paraplégiques, de Tolède, en Espagne, explique :

Les troubles du sommeil comme le somnambulisme émergent lorsque des systèmes physiologiques normaux sont actifs à des moments inopportuns. Bien que l'on ne comprenne pas encore pourquoi le cerveau envoie des commandes aux muscles durant certaines phases du sommeil, on sait que ces commandes sont habituellement inhibées par d'autres mécanismes neurologiques. Pourtant parfois, ces derniers peuvent être défaillants, ou leur effet, diminué, par exemple à cause d'une maturité neurologique incomplète (voir par exemple, les terreurs nocturnes), ou pour des causes environnementales ou génétiques.

Il existe une grande variété de comportements pouvant survenir durant le sommeil allant de se mettre en position assise, jusqu'à des comportements complexes nécessitant des séquences d'action qui le sont tout autant, comme conduire une voiture ou faire le nettoyage dans sa maison! Ces dormeurs actifs ont le sommeil profond... Et si malgré tout, on arrive à les réveiller, on les trouve souvent confus, ils se rappellent difficilement de ce qui s'est passé...

Le somnambulisme apparaît surtout pendant l'enfance, peut être parce que les enfants passent plus de temps dans les phases de sommeil profond : de tels comportements surviennent principalement pendant les cycles de sommeil profond qui précède le sommeil paradoxal (REM sleep - rapid eye-movement sleep). Lors de ce dernier, le tonus musculaire est complètement relâché.

Récemment, une équipe menée par Antonio Oliviero a proposé une explication à ces phénomènes : pendant le sommeil normal, l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), un messenger chimique inhibiteur, stoppe l'effet de l'activité des centres cérébraux moteurs. Chez les enfants, le réseau des neurones constituant le réseau GABA est toujours en développement et ces neurones n'ont pas encore établi les raccordements et connexions qui permettent de garder sous contrôle l'activité motrice. Plusieurs enfants produisent ainsi des quantités insuffisantes de GABA, laissant leurs neurones moteurs activateurs, commander au corps de se déplacer. Chez certains, ce système inhibiteur peut rester sous-développé ou être rendu moins efficace par des facteurs environnementaux : des études ont montré que le somnambulisme fréquent est associé aux privations de sommeil, à la fièvre, au stress et à la prise de drogues, surtout les drogues sédatives comme les hypnotiques, les antipsychotiques et anti-histaminiques. Ainsi le comportement de somnambulisme peut-il se maintenir ou survenir à l'âge adulte.

Le somnambulisme possède une composante génétique, les risques de somnambulisme étant plus élevés dans les familles comportant un somnambule. Ces activités nocturnes sont régulièrement partagées chez les jumeaux.

La recherche s'oriente vers le contrôle du sommeil et ce qui se passe dans le cerveau des somnambules, non seulement en période de sommeil mais également en période d'éveil. Article co-écrit par M & Carnegie

Source : Oliviero A. Why do some people sleepwalk? - Scientific American Mind Feb/Mar 2008, p84