

Dormir est vital. Pourquoi ?

Un humain privé de sommeil pendant 3 jours meurt. Le sommeil est donc indispensable à la vie humaine.

En enregistrant l'activité électrique cérébrale (« électroencéphalogramme »), les médecins ont constaté que le cerveau est très actif pendant le sommeil, mais pas de la même façon que pendant les phases d'éveil.

Que peut bien faire le cerveau endormi ?

Le sommeil existe chez tous les animaux. Existe-t-il aussi chez les végétaux ? Si non, pourquoi ? Si oui, quels sont les points communs entre le sommeil d'un animal, qui a un cerveau et une musculature pour se déplacer, et celui des végétaux, qui n'ont rien de comparable et restent plantés à la même place ?

Les médicaments prescrits pour dormir perturbent le sommeil quand on les prend pendant plus de 4 semaines. Pourquoi ? Les mécanismes d'action de ces médicaments sont de mieux en mieux décrits.

Peut-on aller plus loin et en tirer des conclusions sur ce qui se passe dans le cerveau pendant le sommeil ?

Pendant des siècles, les médecins ont étudié l'anatomie des nerfs, autrement dit le « câblage nerveux » assuré par de longues tiges prolongeant les cellules nerveuses (« neurones »). Depuis le milieu du XXème siècle, ils analysent la chimie nerveuse, c'est-à-dire la façon dont l'influx nerveux passe d'un neurone à l'autre. Depuis la fin du XXème siècle, ils s'intéressent aussi au tissu nerveux qui entoure ces neurones, élimine leurs déchets et leur apporte les « carburants » dont ils ont besoin pour fonctionner (oxygène et sucre, notamment). Que fait-il pendant le sommeil ?

Depuis peu, il est devenu possible d'esquisser une description fine des connexions entre neurones. Des liens entre sommeil et mémoire apparaissent. D'ailleurs, les médicaments prescrits pour dormir peuvent perturber la mémoire : une piste de recherche supplémentaire ?

Le sommeil fait l'objet de recherches partout dans le monde. Pourtant, on ne sait toujours pas pourquoi il est vital !

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Synapse



Terme médical désignant la connexion entre deux cellules nerveuses (« neurones »), permettant de faire passer l'influx nerveux d'un neurone à l'autre.

L'influx nerveux chemine le long de longues racines nerveuses (les « nerfs », dénommés aussi « axones »). L'extrémité du nerf est en contact avec un des nombreux filaments d'un autre neurone (baptisés « dendrite »). L'influx nerveux passe du nerf au neurone suivant grâce à cette connexion.

Le mécanisme de transmission de l'influx est maintenant bien connu : il repose sur des substances chimiques transformées par l'arrivée de l'influx nerveux, les « neuromédiateurs ».

Cette « chimie du cerveau » permet de comprendre pourquoi certains produits ont des effets sur le fonctionnement cérébral, les perceptions sensibles (hallucinations, etc.), le sommeil, la vigilance, la mémoire et la compréhension.

Elle ouvre également des pistes de recherche sur la maladie d'Alzheimer, les démences séniles et la maladie de Parkinson.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

- Grippe quasi-nul
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modérée
- Allergie pollens très élevé

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Pollens et terre battue : mêmes couleurs !



Risque d'allergie *

□ : nul ■ : très faible ■ : faible ■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé

Source : RNSA, pollens.fr