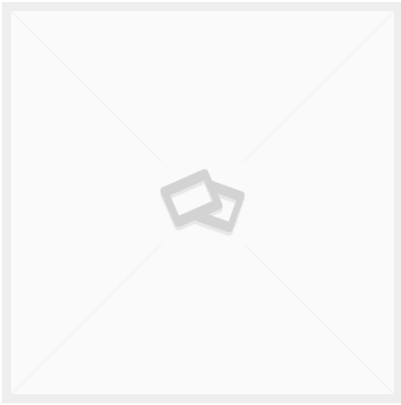


L'INFLUENCE DE LA LUNE SUR LE SOMMEIL



Entre 2000 et 2003, Christian Cajochen et ses collègues de l'université de Bâle, en Suisse, ont mené une étude sur 33 volontaires de 20 à 74 ans afin de tester l'effet de l'âge sur de nombreux paramètres du sommeil. Plus tard, alors qu'ils discutaient ensemble autour d'un verre une nuit de pleine lune, ils ont eu l'idée de se servir de leurs données pour réaliser une nouvelle étude : voir si le cycle de la lune influence notre façon de dormir.

Ce travail, décrit plus bas, conclue que l'astre de la nuit influe réellement sur le sommeil. Des résultats auxquels les auteurs ne s'attendaient pas, puisque la majorité des articles de la littérature scientifique n'ont jamais établi un tel lien. Dubitatif sur sa propre expérience, Christian Cajochen a préféré ne pas publier ses résultats, avant que des collègues d'autres universités le poussent à divulguer le contenu des recherches. Ce qu'il s'est enfin décidé à faire, dans la sérieuse revue *Current Biology*.

En tout, les volontaires avaient passé 64 nuits à dormir dans une chambre isolée du monde extérieur, donc sans bruit et sans lumière, pour des conditions de sommeil pleinement contrôlées. Au lieu de se focaliser sur les âges comme dans un premier temps, ils ont placé chaque nuitée par rapport au calendrier lunaire, afin de déterminer l'écart par rapport à la pleine lune. Ils ont ainsi défini trois groupes : les nuits recouvrant les jours avec un ciel sans lune, celles durant les périodes intermédiaires du cycle, et enfin celles autour des moments de pleine lune.

L'électroencéphalogramme révèle que le sommeil profond, mis en avant par des tracés caractéristiques, a été raccourci de 30 % lorsque la lune illuminait le ciel. Globalement, le sommeil est écourté de 20 minutes, tandis que la qualité est jugée moins bonne de 15 % par les participants qui, au moment de l'interrogatoire, ne savaient pas que les données seraient réutilisées pour faire le parallèle avec l'influence de la pleine lune.

Enfin, toujours pour cette même catégorie, les sécrétions de mélatonine, une hormone liée au sommeil et au rythme biologique, étaient nettement plus basses, nouveau critère attestant d'une perte de la qualité du sommeil. Alors que les taux avoisinaient les 4 pg/ml (picogramme par millilitre) lorsque l'astre de la nuit brillait de tous ses éclats, ils étaient doublés à l'autre bout du cycle, au moment de la nouvelle lune.

Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982213007549>