

# NUITS DE PLEINE LUNE



On sait tous que la Pleine Lune influence bon nombre de phénomènes sur Terre, il y a plus d'accouchements, plus de délits, les gens nous semblent plus agités, et le sommeil de nombreuses personnes est perturbé. De nombreux paramètres du sommeil seraient en effet affectés les nuits de Pleine Lune. Des chercheurs suisses ont travaillé sur le sujet.

Entre 2000 et 2003, Christian Cajochen et ses collègues de l'[université de Bâle](#) () 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, 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.

A l'étude des données, il s'avère effectivement que la pleine lune influe réellement sur le sommeil. 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. Il s'est décidé à le faire, en 2013, dans un article "*Evidence that the Lunar Cycle Influences Human Sleep*" publié dans la revue [Current Biology](#).

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, les chercheurs ont corrélé chaque nuitée 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. Les sécrétions de mélatonine (hormone liée au sommeil), étaient nettement plus basses : les taux avoisinaient les 4 pg/ml en Pleine Lune et ils étaient doublés à l'autre bout du cycle, au moment de la Nouvelle Lune.

Quelle est cette influence exercée par la Lune ? Ce n'est pas la lumière qu'elle dégage qui nous empêche de nous reposer, car les participants ont dormi dans un noir complet. A l'instar d'animaux invertébrés pour lesquels on l'a montré, les chercheurs émettent l'hypothèse que nous pourrions être dotés d'une horloge biologique calée sur le cycle de la Lune.

Cette hypothèse est intéressante mais devra être prouvée sur une étude à plus grande échelle (plus de participants, plus de jours d'expérience, participants issus de différentes ethnies...)