

Pourquoi bâiller n'est pas aussi anodin qu'on pourrait le croire



Nous bâillons lorsque nous avons faim, lorsque nous sommes fatigués, et pour de nombreuses autres raisons...

Avec Atlantico.fr

Saviez-vous que nous bâillons en moyenne 240 000 fois au cours de notre vie ? Et ce, même à l'état de fœtus dans le ventre de notre mère. Bâiller est aussi un des points communs qui existent entre tous les mammifères. Mais à quoi cela peut-il servir ? Bien plus qu'un simple signe de fatigue, [le bâillement](#) est un signal envoyé par le corps pour exprimer un besoin : besoin de sommeil, de détente ou de nourriture que notre organisme nous fait savoir, plus ou moins bruyamment. Mais cette envie irrésistible d'écartier les mâchoires est aussi bon pour la santé et permet de mieux se concentrer. Petit passage en revue des raisons pour lesquelles nous bâillons :

Pourquoi le bâillement est contagieux

Selon le dicton : "Un bon bâilleur en fait bâiller sept". Ce phénomène de contagion n'a été constaté que chez l'homme et les primates. Des scientifiques ont par exemple découvert que les perroquets ne bâillent qu'à une certaine température. Et contrairement aux humains, ces animaux ne bâillent pas de manière contagieuse.

[Les bâillements communicatifs seraient en fait liés à notre capacité d'empathie](#) (capacité à éprouver ce que ressent un autre individu). Les personnes les plus sensibles à cette étonnante contagion seraient d'ailleurs les plus empathiques. Certains scientifiques estiment toutefois qu'il ne s'agit que d'un simple réflexe.

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

Bâiller : une arme anti-stress

En réunion, cela risque de faire désordre. Bâiller est pourtant [excellent pour la santé](#). Un vrai grand bâillement n'a pas son pareil pour nous détendre. "Bâiller à fond permet de détendre les muscles de notre visage et de respirer profondément pour oxygéner le cerveau", [explique le Dr. Eva Lothar](#). Il n'est pas rare de voir des chats ou des chiens bâiller dans les salles d'attente des vétérinaires parce qu'ils angoissent ! Même constat chez les sportifs avant une compétition ou chez les étudiants qui bâillent à se décrocher la mâchoire avant l'oral du bac.

Il est d'ailleurs recommandé de provoquer des bâillements au cours de la journée, à chaque fois que l'on se sent stressé, trop ému ou fatigué. Pour profiter des effets anti-stress et anti-fatigue de ce phénomène, bâillez tout votre saoul ! Seul inconvénient à cette

méthode : comme indiqué plus haut, le bâillement est contagieux...

Bâillez, vous serrez plus attentif

En bâillant, [on devient plus attentif](#) à ce qu'il se passe autour de nous. Bâiller détend les muscles et permet de se sentir mieux dans son corps. C'est en quelque sorte une manière de préparer notre organisme à être utilisé.

A ce titre, l'effet contagieux du bâillement peut se révéler très utile. Par exemple, dans un troupeau d'animaux, lorsqu'un des éléments bâille, il rappelle aux autres de rester concentrés et en état d'alerte.

Le bâillement, un moyen de se rafraîchir

Des chercheurs ont montré que si nous bâillons, [c'est aussi pour nous rafraîchir](#). Lorsqu'on est fatigué, la température cérébrale augmente. Or, pour bien fonctionner, notre cerveau ne doit pas "surchauffer". Bâiller, c'est-à-dire faire entrer de l'air par les narines et par la bouche, permet de refroidir le sang de la tête et donc de refroidir le cerveau.

On bâille... pour exprimer un désir sexuel !

Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur ce point, mais certains pensent qu'il existe [un lien entre bâillement et sexualité](#). "Chez certaines espèces animales, comme l'hippopotame ou le macaque, le mâle dominant bâille plusieurs fois bruyamment avant de s'accoupler, explique le Dr. Olivier Walusinski. Chez l'humain, des études montrent que des bâillements accompagnés d'étirements sont une expression de désir sexuel pour la femme. Contrairement à ce que pourrait interpréter son partenaire ! Il semble en tout cas y avoir un lien évident entre le bâillement et le cycle menstruel féminin."

Marie Slavicek