

ENTENDRE DES MOTS RELAXANTS DANS SON SOMMEIL RALENTIT LE RYTHME CARDIAQUE

Publié le 28 mars 2024



par Daily Science

[Le corps endormi réagit au monde extérieur](#). C'est ce que viennent de découvrir des chercheurs du [GIGA - Centre de Recherche du Cyclotron de l'Université de Liège](#), en collaboration avec l'Université de Fribourg (Suisse). Expliquant par-là comment certaines informations de l'environnement sensoriel peuvent affecter la qualité du sommeil. De quoi jeter un nouvel éclairage sur les interactions entre le cerveau et le cœur pendant le sommeil.

Données cérébrales puis cardiaques

Dr Matthieu Koroma, chargé de recherches au [FNRS](#), Dres Christina Schmidt et Athena Demertzi, chercheuses qualifiées au FNRS n'en sont pas à leur coup d'essai.

Avant cette publication, ils ont mené une étude analysant des données cérébrales via électroencéphalogramme. Celle-ci a montré que les mots relaxants augmentaient la durée et la qualité du sommeil profond. Ce qui atteste que nous pouvons influencer positivement le sommeil à l'aide de mots significatifs.

Les auteurs ont alors émis l'hypothèse que le cerveau restait également capable d'interpréter les informations sensorielles de manière à rendre notre corps plus détendu après avoir entendu des mots relaxants pendant le sommeil. C'est ainsi qu'est née la nouvelle étude.

Les chercheuses et chercheurs ont testé cette hypothèse en analysant l'activité cardiaque. Ils ont constaté que le cœur ne ralentissait son activité qu'après la présentation de mots relaxants, mais pas après l'émission de mots de contrôle.

Réactions corporelles durant le sommeil

Les marqueurs de l'activité cardiaque et de l'activité cérébrale ont ensuite été comparés pour déterminer dans quelle mesure ils contribuaient à la modulation du sommeil par les informations auditives.

A l'état de veille, l'activité cardiaque contribue directement à la façon dont nous percevons le monde. Est-ce aussi valable durant le sommeil ? Ces nouveaux résultats confirment cette hypothèse, offrant ainsi une nouvelle perspective sur le rôle essentiel des réactions corporelles, au-delà des données cérébrales, dans la compréhension de notre sommeil.

« La plupart des recherches sur le sommeil se concentrent sur le cerveau et étudient rarement l'activité corporelle », explique la Dre Christina Schmidt.

« Nous émettons l'hypothèse que le cerveau et le corps sont connectés même lorsque nous ne pouvons pas communiquer pleinement, y compris pendant le sommeil. Les informations du cerveau et du corps doivent donc être prises en compte pour comprendre pleinement comment nous pensons et réagissons à notre environnement même pendant le sommeil », explique la Dre Athena Demertzi.

Ces travaux offrent une approche plus complète de la modulation des fonctions du sommeil par les informations sensorielles. En examinant les réponses cardiaques aux sons, il serait possible, par exemple, d'étudier à l'avenir le rôle du corps dans la manière dont les sons influencent le traitement émotionnel des souvenirs pendant le sommeil.

« Nous avons partagé librement notre méthodologie selon les principes de l'Open Science en espérant que les outils qui ont permis cette découverte inciteront d'autres chercheurs à étudier le rôle joué par le cœur dans d'autres fonctions du sommeil », conclut le Dr Matthieu Koroma.