

Une horloge dans le cerveau

- Tu râles et tu es ronchon quand tu sors du lit le matin ? C'est de la faute à tout sauf à celle de ton organisme fatigué. Lui, il a fait tout ce qu'il pouvait pour te réveiller en douceur !
- Tu en doutes ? Tu as tort car notre cerveau sécrète des substances chimiques pour nous aider à émerger du sommeil.

Concrètement comment ça se passe ?

- Tous les matins, l'hypophyse (glande qui se trouve dans une petite cavité osseuse au fond du cerveau) libère dans le sang une hormone qui va illico chatouiller nos glandes surrénales (glandes situées au-dessus des reins). Cette hormone va inciter notre foie à relâcher du sucre dans la circulation sanguine. Ainsi notre cerveau aura de la nourriture en abondance pour se mettre rapidement au boulot ou sortir du brouillard de la nuit.

Encore mieux

- Le corps humain peut anticiper tout changement de son heure habituelle de lever et programmer en conséquence la sécrétion d'hormones.
- Si tu sais que tu dois te lever à 6h ou à 9h, les expériences démontrent que la quantité d'hormones dans le sang des dormeurs augmente peu à peu une heure environ avant le réveil.

Mais que se passe t-il si on te sort du lit avant l'heure prévue ?

- Ton réveil sera pénible mais néanmoins rapide car ton organisme martyrisé aura secrété l'hormone en quatrième vitesse pour compenser la préparation ratée du lever !
- Incroyable ? Pas tant que ça. Toutes les fonctions de notre corps sont réglées comme du papier à musique.

Un exemple

- La nuit, tu ne te lèves pas pour aller aux toilettes toutes les trois ou quatre heures comme dans la journée. Tout simplement parce que ton organisme fonctionne au ralenti. Il en va de même pour une multitude de fonctions biologiques.
- Toutes les 45 ou 90 mn les glandes surrénales libèrent une hormone afin que tes cellules ne manquent jamais de sucre pour fonctionner.

A l'échelle d'une année

- Cette hormone connaît des variations selon les saisons : abondante en mars-avril, elle est plus faible en automne.
- Tout cela est possible grâce à ton horloge interne (pas une pendule de grand-mère avec un tic-tac), cette horloge-là est biologique et se synchronise grâce à de nombreux signes autres que le soleil : l'activité de notre entourage, le bruit, les sons...

Nous ne sommes pas les seuls à avoir une horloge biologique

- Les animaux, les plantes ont eux aussi une horloge biologique que l'Homme peut régler en fonction de ses besoins. Grâce à une lumière et des températures soigneusement dosées, les végétaux se croient en été alors que c'est l'hiver. Les poules pondent plus au printemps et en été. Élevées dans des bâtiments éclairés artificiellement, elles pondront plus d'œufs sans se faire prier.

Alors que faut-il dire finalement : une horloge dans le cerveau ou une pendule dans le ventre !!!