



# Le marchand de sable est passé



Ne vous endormez pas tout de suite, voici la suite de notre récit sur le sommeil débuté dans le précédent magazine. **Après les mammifères, place aux mammifères marins, poissons, oiseaux, reptiles, ... Eux aussi dorment profondément ou font la sieste.**

**Les mammifères marins** dorment de façon unihémisphérique. Seule une moitié du cerveau dort. Les dauphins nagent avec un œil en alerte et continuent de respirer. Le dauphin de l'Indus fait des siestes de plusieurs secondes, arrivant ainsi à sept heures de sommeil.

**Certaines baleines** plongent deux heures avec un rythme cardiaque ralenti et beaucoup d'oxygène dans le sang. Des scientifiques ont découvert que les cachalots ne dorment que sept pour cent de leur vie, debout et pas de façon unihémisphérique. Les orques nouveau-nés peuvent tenir des semaines sans dormir. Les phoques dorment immobiles sur terre ou en flottant dans l'eau. Ils peuvent retenir leur respiration 20 minutes. Même au sec.

**Chez les poissons**, la respiration ralentit et les mouvements sont réduits. Ils font du sur-place ou se cachent pour dormir. Loin du courant, dans une grotte ou entre des rochers, plantes ou coraux. Certains reposent au fond, dans des sablières peu profondes. Le labre s'enterre. Le poisson-clown se pose entre les tentacules de l'anémone de mer. Le poisson-perroquet confectionne un sac de couchage gluant contre les parasites. Les poissons vivant en bancs, tels que les thons, se reposent en position centrale et veillent sur le côté. Certains poissons se camouflent la nuit en changeant de motif et de couleur.

**Les requins** nagent non-stop. Quand ils sont zen, leurs nageoires sont aplaties et leur queue bouge en rythme.

**Les oiseaux migrateurs** dorment aussi de façon unihémisphérique. Le martinet alpin peut voler 200 jours non-stop, avec un œil ouvert par vigilance et pour ne rien heurter en vol. Un examen cérébral chez les frégates révèle qu'elles entrent quelques minutes en sommeil paradoxal sans perturber leur vol. Au total, elles dorment 42 min./jour en migration, mais 12 heures à terre. Les grives à dos olive font des siestes éclairs. Les canards dorment en rang, avec des gardes aux extrémités.

**Les autruches** peuvent dormir profondément un quart d'heure couchées. Mais elles se reposent aussi debout, les yeux ouverts. C'est l'activité cérébrale réduite qui prouve le sommeil, pas les yeux fermés. Les perruches enfouissent leur tête dans le cou et soulèvent souvent une patte. Les oiseaux dormant debout serrent leurs tendons pour s'agripper à une branche. La chevêche des terriers dort sous terre, les hiboux dans les arbres, les perroquets dans des crevasses. La plupart des oiseaux dorment lorsqu'ils ne trouvent pas de nourriture. Les scientifiques ont longtemps pensé que **les reptiles** dotés d'un petit cerveau n'atteignaient pas le sommeil paradoxal. Une étude sur les agames barbus situe le sommeil dans une autre partie du cerveau. \*

**BON À SAVOIR** Même les mouches à fruits présentent des réactions biochimiques correspondant à une réduction de l'activité cérébrale ou au sommeil.