

LES ANIMAUX RÊVENT-ILS VRAIMENT ?

SOMMEIL

Ils remuent les pattes, gémissent, parfois même aboient en dormant...
Sont-ils en train de rêver et de quoi ?

CAROLINE BEAUVOIS



■ Pattes agitées, jappements et yeux qui bougent sous les paupières : les chiens rêvent aussi. Mais de quoi ?

Qui n'a jamais fondu en observant son chien remuer les pattes en dormant, comme s'il poursuivait une proie imaginaire ? Ou son chat, oreilles frémissantes, émettre de petits miaulements dans son sommeil ? Vous avez l'impression que votre animal de compagnie est en train de rêver ? Vous avez totalement raison ! Des études scientifiques ont montré que les animaux, tels que les mammifères et les oiseaux, traversent plusieurs phases de sommeil, à l'instar des humains. Mais que se passe-t-il réellement derrière ces paupières closes ?

Rêver pour apprendre, mémoriser... et survivre

« Les chiens, par exemple, passent par les mêmes phases de sommeil que nous : léger, profond, puis paradoxal, la fameuse phase des rêves », expose Julie Willems, éthologue et comportementaliste animalier à Jodoigne (Animal behaviour). Loin d'être de simples digressions nocturnes, les rêves jouent un rôle fondamental dans l'équilibre des mammifères. « Le sommeil, et en particulier le sommeil paradoxal, sert à consolider les souvenirs, à intégrer les apprentissages de la journée », précise-t-elle.

Chez les animaux, comme chez nous, les rêves ne sont donc pas du temps perdu, mais un véritable outil de traitement de l'information. Et ce n'est pas une simple intuition : des chercheurs ont mesuré l'activité cérébrale de

chiens endormis à l'aide d'électroencéphalogrammes, explique l'éthologue. Résultat ? « Ces enregistrements montrent des pics d'activité lors du sommeil paradoxal, identiques à ceux observés chez l'homme. » Les pattes qui s'agitent, les jappements ou les yeux qui bougent rapidement (Rapid Eye Movement) sous les paupières sont autant d'indices visibles de ce que l'on appelle le sommeil paradoxal, détaille l'éthologue.

Pour autant, difficile de leur demander de raconter leurs rêves au réveil, n'est-ce pas ? Eh bien, des chercheurs s'y sont essayés... à leur manière.

Des cobayes de choix... malgré eux

Parmi les premiers animaux à avoir été étudiés pour comprendre le fonctionnement du sommeil et du rêve : les chats. Dès les années 1960, le neurobiologiste Michel Jouvet, pionnier de la recherche sur le sommeil, mène des expériences décisives en observant des chats qui, en plein rêve, se lèchent, chassent ou se battent. En désactivant une zone du cerveau – le pont, situé à la jonction entre l'encéphale et la moelle épinière – qui bloque normalement les mouvements pendant le sommeil paradoxal, il révèle ce que l'animal vit dans ses rêves.

Une étude du MIT publiée en 2001 a révélé que les rêves des animaux pouvaient être d'ailleurs étonnamment complexes : les chercheurs ont observé que des rats, pendant leur sommeil, rejetaient mentalement le parcours

d'un labyrinthe appris dans la journée, en réactivant les mêmes schémas neuronaux que lorsqu'ils étaient éveillés.

« Même des animaux dénués de langage symbolique semblent donc utiliser le rêve pour traiter l'information. Les gazelles, par exemple, qui doivent rester en alerte face aux prédateurs, pourraient bien rêver d'une attaque de lion après avoir échappé à un piège, afin de renforcer leur mémoire du danger potentiel », nous expliquait d'ailleurs le Dr Robert Poirrier, spécialiste du sommeil à la clinique André Renard, interviewé par Deuzio sur *Pourquoi rêve-t-on ?*

Le sommeil paradoxal pourrait ainsi raviver des instincts de survie archaïques et des comportements reptiliens, hérités de l'évolution. Le rêve n'est donc pas une rediffusion fidèle de la journée. C'est un montage, une recombinaison d'expériences et d'émotions, qui permet au cerveau de trier, mémoriser, restructurer... Rêver est en effet crucial pour l'équilibre psychique de l'homme, et chez les animaux, c'est exactement pareil. « Les jeunes chiots, par exemple, dorment beaucoup, car leur sommeil favorise leur développement cérébral, comme chez les bébés », ajoute Julie Willems.

Cauchemar en cours ?

Si votre chien semble agité pendant son sommeil, mieux vaut ne pas intervenir. « Surtout, ne le réveillez pas. » Réveillé en plein cauchemar, il pourrait réagir par réflexe et mordre... Laissez-le plutôt émerger à son rythme, conseillez la spécialiste.