

La Mélatonine, l'hormone du sommeil était la glande pinéale de Descartes.

François Clarac

16 Mai 2013

Nous subissons journallement des variations rythmiques différentes; l'une, le rythme circadien correspond aux vingt quatre heures de chaque jour, l'autre est basée sur l'alternance des jours et des nuits, le rythme nyctéméral. On est parfaitement habitué à de telles variations. Pourtant lorsqu'on prend l'avion et allons par exemple, sur un autre continent nous sommes perturbés. Il y a bien d'autres activités innées ou apprises qui varient régulièrement dans notre corps.

Expérimentalement l'explorateur Michel Siffre a tenté de comprendre l'effet de tels rythmes sur notre vie en vivant dans un milieu sans aucun rythme nyctéméral. Il s'est fait enfermer sans repères temporels, deux mois au fond du gouffre de Scarasson à la frontière Franco-Italienne, sur un glacier, à partir du 17 juillet 1962. L'expérience s'est arrêtée le 14 septembre, il croyait être le 20 août. Son horloge biologique, son rythme interne faisait un tour complet en 24h. 30... Certaines des périodes de sommeil n'étaient pas de courtes siestes, comme il le croyait, mais des nuits qui l'avaient amené à perdre totalement le compte des jours.

Son horloge biologique faisait un tour complet en 24 h.30... Quand on n'a plus de repères le rythme de chacun est allongé de trente minutes. L'expérience s'est arrêtée le 14 septembre, Michel Siffre pensait être le 20 août. Il avait perdu totalement le compte des jours. Les informations transmises en surface ont confirmé que ses cycles se décalaient chaque jour.

Nos rythmes internes ne sont pas laissés au hasard... mais contrôlés par la mélatonine, substance sécrétée la nuit qui gère les rythmes circadiens. Le pic de sécrétion est en moyenne à 5 heures du matin. Il n'y a pas de mélatonine le jour car cette sécrétion est inhibée par la lumière. Mais cette inhibition favorise sa production la nuit suivante. Souvent chez les gens âgés, les pièces sont mal éclairées. La nuit suivante, la mélatonine est moins libérée. Cette hormone a pour origine, l'épiphyse, une formation située sous le cerveau qui est elle-même contrôlée par le noyau supra-chiasmatique.

La mélatonine qui joue un rôle très bénéfique dans l'organisme, est en vente libre aux USA.. Sa prise facilite le sommeil; on s'endort plus tôt et plus longtemps. Certains disent que c'est une hormone miracle contre le vieillissement...Il est certains que sa production a des effets bénéfiques sur la santé. Ses avantages fondent même de grands espoirs pour toutes les maladies liées à la vieillesse, y compris des cas incurables comme les cancers: La maladie d'Alzheimer, les maladies dégénératives et les défaillances organiques pourraient être traitées par l'hormone de la mélatonine. •Les dépressifs et les insomniaques devraient bientôt bénéficier de nouveaux traitements dérivés de la mélatonine.

Le philosophe René Descartes (1596-1650) avait rendu l'épiphyse célèbre en lui donnant le nom de « glande pinéale ». Sa théorie philosophique était dualiste en opposant le corps, la partie automatique à "l'esprit", la volonté ou la réflexion. Le lien entre l'esprit «immatériel » et la "machine" est assuré par l'épiphyse. Ainsi il précise: « *Et toute action de l'âme consiste en ce que, par cela seul qu'elle veut quelque chose, elle fait que la petite glande à qui elle est étroitement jointe se meut en la façon qui est requise pour produire l'effet qui se rapporte à cette volonté*(Les passions de l'âme, art. 41) ».