Document IV

ÉTUDIANTS : LA NUIT BLANCHE DE RÉVISION, UNE FAUSSE BONNE IDÉE

Une récente enquête menée par des scientifiques suédois met en lumière les méfaits de la nuit blanche sur le cerveau. L'occasion, à l'approche des examens, de faire le point sur cette méthode de révision qui a toujours ses adeptes.

Soirées festives, révisions... Les étudiants sont nombreux à accumuler les nuits blanches, auxquelles ils résistent plus ou moins bien. Si la plupart se doutent que ce n'est pas vraiment bon pour l'organisme, peu savent à quel point cela altère leur santé. Laura, étudiante en architecture, en atteste : « Quand je dois finir un projet, il m'arrive d'y passer la nuit la veille du rendu. Je dois faire ça environ une fois par mois. Le lendemain, la journée est difficile, mais je m'en remets vite. Je ne pense pas que cela puisse vraiment être nocif. »

Et pourtant : des chercheurs en neurologie de l'université d'Uppsala ont présenté une étude explicitant les méfaits d'une nuit blanche sur le cerveau. Ces scientifiques suédois ont analysé le sang prélevé un matin chez quinze jeunes hommes en bonne santé, certains ayant dormi huit heures, et d'autres pas du tout.

Chez les jeunes sortant d'une nuit blanche, les chercheurs ont constaté une hausse d'environ 20 % de la concentration de deux molécules, l'énolase spécifique des neurones et la protéine S-100B. Habituellement, le nombre de ses molécules du cerveau augmente dans le sang à l'occasion de lésions cérébrales, comme l'indique Christian Benedict, le coordinateur de l'étude.

Le sommeil, primordial pour la santé du cerveau

« Un manque de sommeil peut favoriser les processus de neurodégénérescence », tandis qu'à l'inverse « une nuit à bien dormir pourrait être d'une importance critique pour le maintien de la santé du cerveau » poursuit-il.

Entre les fêtes de fin d'année et l'approche des partiels, cette étude pourrait faire office de mise en garde sur cette pratique assez répandue chez les