

Le sommeil entre le Coran et la science



Sleep between Koran and science

Mots clés Sommeil ; Religion ; Coran ; Hadith
Keywords Sleep; Religion; Quran; Hadith

Introduction

Beaucoup de cultures et de religions, en particulier l'*Islam* et le *Christianisme*, contiennent de riches références au sommeil [1–7]. Cependant, les revues de la littérature médicales sur le thème « sommeil dans les religions » sont rares. En effet, une recherche Medline, réalisée le 13 janvier 2017 en combinant les deux termes Medical Subject Headings (MeSH) « sleep » et « religion », trouve seulement 19 revues toutes rédigées en anglais. Parmi ces dernières, seulement trois [3–5] ont traité les connaissances *Coraniques* dans le sommeil.

Pour l'*Islam*, le sommeil est l'un des grands signes témoignant du *Créateur* et, de ce fait, les adeptes sont invités à explorer et à approfondir leur perception de ce signe [3,4]. Un verset du *Coran* dit, « Et parmi Ses signes votre sommeil la nuit et le jour, et aussi votre quête de Sa grâce. Il y a en cela des preuves pour des gens qui entendent (Les romains.30.23) ».

L'objectif principal de la présente *Lettre à la rédaction* est de confronter les différents stades de sommeil décrits dans le *Coran* et par la science moderne.

Méthodes

La principale source de la législation islamique est le *Coran* comportant 114 « Sourates ». Les citations coraniques dans cette « Lettre à la rédaction » sont sous forme du « Nom du Sourate. Numéro du Sourate. Numéro du Verset ». Les « Versets » sont recherchés via les sites (dernière visite le 13 janvier 2017) « <http://quran.muslim-web.com/ie.php> » et « <http://www.coran-en-ligne.com/coran-en-francais.html> », respectivement, pour les versions arabe et française.

L'ensemble des termes liés au sommeil dans le *Coran* a été retrouvé en lisant les *Hadith* (c'est-à-dire les paroles et les actes rapportés du Prophète, paix et prière sur lui) qui forment un important instrument de compréhension et d'interprétation du *Coran*. La confrontation entre le contenu des versets coraniques et les connaissances scientifiques a été basée, d'une part, sur les interprétations de ces versets par « Bin Khatheer » (<http://quran.muslim-web.com/ie.php>, dernière visite le 13 janvier 2017) ou citées dans les grands livres rapportant les Hadiths (dernière visite le 13 janvier 2017) (Sahih Al-Boukhari, <http://sahihboukhari.free.fr>), Sahih Muslim (<http://ddata.over-blog.com/4/22/62/75/0/Sahih-Mouslim.docx>), Musnad Ahmed Bin Hanbal (<http://www.scansislam.fr/livres-gratuits/anglais-arabe/musnad-ahmad-bin-hanbal>), Al-Sunan Tirmidhi (<http://www.scansislam.fr/livres-gratuits/anglais-arabe/jami-at-tirmidhi>) et Sunan Abu Dawud (<http://ddata.over-blog.com/xxxyyy/2/75/61/01/sunnan-abu-dawud.pdf>), et d'autre part, sur les dernières descriptions scientifiques des stades du sommeil [8,9].

Résultats et discussion

Le mot « sommeil » et ses dérivés apparaissent neuf fois dans le *Coran* (Tableau 1). Le mot Arabe général pour décrire le « sommeil » est « Noum » et les autres mots Arabes (*Sinah*, *Nouass*, *Rouquod*, *Houjou*, *Soubat*) sont réservés pour des types spécifiques de sommeil [3–5].

En se basant sur les enregistrements polygraphiques permettant le découpage du sommeil, la médecine moderne décrit plusieurs stades [8,9] : *sommeil-lent* et *sommeil-paradoxal*. Le *sommeil-lent*, ainsi appelé en raison de l'apparition d'ondes lentes à l'électroencéphalogramme (EEG), est lui-même subdivisé en quatre stades [8,9]. Le *sommeil-lent-léger* (stade 1 du sommeil) qui débute par une phase d'endormissement signalée par le remplacement progressif des ondes alpha et bêta, rapides, caractéristiques de l'état de veille, par des ondes plus lentes, appelées ondes *thêta*. C'est la période de recherche du sommeil. Le tonus musculaire persiste et des mouvements oculaires lents et de grande amplitude apparaissent et la respiration est irrégulière [8,9]. Le *stade 2* amorce le sommeil confirmé. Des ondes caractéristiques (fuseaux de sommeil) et des complexes K apparaissent à l'EEG sur un fond de tracé formé de fréquences mixtes [8,9]. Progressivement, s'abaissent les différents paramètres de la vie végétative (fréquences cardiaque et respiratoire, pression artérielle). Le tonus musculaire persiste et il n'y a pas de mouvements oculaires [8,9]. Le *sommeil-lent-profond* correspond à l'apparition à l'EEG d'ondes *delta*, plus lentes, amples et régulières que les ondes *thêta*. L'apparition de ces ondes *delta* définit l'entrée en *stade 3*, qui devient *stade 4* lorsque ces ondes constituent plus de 50 % du tracé EEG [8,9]. À ce stade, le tonus musculaire est légèrement diminué, les rythmes cardiorespiratoires sont lents et réguliers, la pression-artérielle s'abaisse et il n'y a pas de mouvements oculaires [8,9]. Le *sommeil-paradoxal* tire son nom de la reprise d'une activité cérébrale intense, signalée à l'EEG par la présence d'ondes rapides proches des ondes *alpha* de l'état de veille, alors même que le sujet est profondément endormi [8,9]. Les mouvements oculaires sont rapides, le tonus musculaire est effondré, les rythmes cardiaque et respiratoire sont irréguliers et parfois rapides et la pression-artérielle est variable [8,9]. Le *sommeil-paradoxal* est lui-même divisé en deux types, le phasique (instantané avec des mouvements oculaires, ondes en dents de scie et des décharges musculaires des extrémités ou du visage) et le tonique (durable avec atonie musculaire) [8,9].

Le *stade 1* semble être uniquement un stade de transition entre veille et sommeil. Par contre, la privation en *sommeil-lent-profond* (stades 3 et 4) est responsable d'une détérioration des fonctions nobles (attention, mémoire, langage) [9]. Le *sommeil-lent-profond* apparaît donc comme le sommeil véritablement réparateur. On lui attribue également la mémorisation des faits rationnels [9]. Le *sommeil-paradoxal*, qui est le domaine des rêves, est une caractéristique des organismes homéothermes. Il est nécessaire à la reprogrammation ou réactivation périodique de nos comportements innés, il joue un rôle dans la mémorisation, la sélection et l'intégration des acquis de la journée, spécialement des données émotionnelles et créatives. Chez le fœtus et le nourrisson, le *sommeil-paradoxal* stimulerait la maturation du système nerveux central [9].

Tableau 1 Les versets du Coran comportant le mot « sommeil » et ses dérivés.		
Mot cité	Sourate (n°, noms arabe et français)	Verset (n°, textes arabe et français)
نَوْمٌ	2 البقرة, Al Baqara La vache	255 اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ Allah ! Point de divinité à part Lui, le Vivant, Celui qui subsiste par lui-même « Al-Qayyûm », ni somnolence ni sommeil ne Le saisissent
نَائِمُونَ	7 الاعراف, Al A'raf Le mur d'A'raf	97 أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْفَرَىٰ أَنْ يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيَاتًا وَهُمْ نَائِمُونَ Les gens des cités sont-ils sûrs que Notre châtement rigoureux ne les atteindra pas la nuit, pendant qu'ils sont endormis ?
مَنَامِكَ	8 الأنفال, Al-Anfal Le butin	43 إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا ۗ وَلَوْ أَرَأَيْتَهُمْ كَثِيرًا لَفَسَيْتُمْ ۖ وَلَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ ۗ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ En songe , Allah te les avait montrés peu nombreux ! Car s'Il te les avait montrés nombreux, vous auriez certainement fléchi, et vous vous seriez certainement disputés à propos de l'affaire. Mais Allah vous en a préservés. Il connaît le contenu des cœurs
النُّومَ	25 الفرقان, Al Furqan Le discernement	47 وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنُّومَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا Et c'est Lui qui vous fit de la nuit un vêtement, du sommeil un repos et qui fit du jour un retour à la vie active
الْمَنَامِ	37 الصفات, As-Saffat Les rangés	102 فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ۚ قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ ۖ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ Puis quand celui-ci fut en âge de l'accompagner, [Abraham] dit : « Ô mon fils, je me vois en songe en train de t'immoler. Vois donc ce que tu en penses ». (Ismaël) dit : « Ô mon cher père, fais ce qui t'es commandé : tu me trouveras, s'il plaît à Allah, du nombre des endurants »
مَنَامِهَا	39 الزمر, Az-Zumar Les groupes	42 اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ Allah reçoit les âmes au moment de leur mort ainsi que celles qui ne meurent pas au cours de leur sommeil . Il retient celles à qui Il a décrété la mort, tandis qu'Il renvoie les autres jusqu'à un terme fixé. Il y a certainement là des preuves pour des gens qui réfléchissent
نَائِمُونَ	68 القلم, Al Qalam La plume	19 فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ Une calamité de la part de ton Seigneur tomba dessus pendant qu'ils dormaient
نَوْمِكُمْ	78 النبا, An-Naba La nouvelle	9 وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا Et désigné votre sommeil pour votre repos
مَنَامِكُمْ	30 الروم, Ar-Rum Les romains	23 وَمِن آيَاتِهِ مَنَامِكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ Et parmi Ses signes votre sommeil la nuit et le jour, et aussi votre quête de Sa grâce. Il y a en cela des preuves pour des gens qui entendent

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/5674472>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/5674472>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)