 Pourquoi baillons-nous ?

Q

ui n’a jamais eu un énorme bâillement sonore alors que le silence total régnait? Cette situation, bien qu’elle manque de politesse, arrive fréquemment. Pour cette raison, je me suis posé la question suivante : pourquoi bâillons-nous? Le manque d’oxygène et l’affaissement de nos poumons seraient les deux causes principales pour nous faire comprendre ce phénomène.

Le premier élément qui pourrait expliquer ce phénomène serait que le bâillement est un réflexe servant à rétablir le niveau d’oxygène dans le sang. Habituellement, nous bâillons lorsque nous sommes fatigués. En effet, dans ces moments, puisque notre respiration est plus lente, le Co2 (gaz carbonique) s’accumule dans notre système sanguin. Lorsque le niveau de CO2 est trop élevé, le cerveau demande à recevoir de l’o2 (oxygène) afin de pouvoir continuer à mieux fonctionner. Nous ouvrons alors la bouche et nous inhalons de l’air qui est composé d’oxygène. En fait, le bâillement agit comme un indicateur d’essence. Dans une voiture, lorsque l’aiguille est dans la zone rouge, c’est le signal qu’il est temps de remettre du carburant pour continuer à rouler. C’est la même chose qui se produit dans notre corps. Lorsque l’on bâille, c’est le signal que notre cerveau nous envoie pour nous dire qu’il faut faire le plein d’oxygène si l’on veut poursuivre notre travail.

La deuxième cause qui pourrait expliquer pourquoi nous bâillons serait l’affaissement des poumons. En effet, […]

Bref, nous bâillons parce que notre niveau d’oxygène est trop bas et parce que nos poumons en ont besoin. Donc cette détente qu’est le bâillement ne devrait pas importuner les gens qui nous entourent, à condition que ce soit fait poliment!