

.....  
**RÉSEAUX**

Les jeunes  
et leurs applis

Page 88

.....  
**OFFRES**

Cartes CFF à prix  
avantageux

Page 97



# Quand vient la nuit

**Belle, mystérieuse, parfois dangereuse mais toujours  
nécessaire, la nuit a des effets sur nous.**

Page 16

# Fascinante nuit

Mystérieuse, belle, secrète, parfois dangereuse ou effrayante, la nuit nous fascine. Mais pourquoi, au juste? Et qu'est-ce qui la différencie du jour? Voyage au cœur de l'obscurité.

TEXTE SUSANNE STETTLER

Les bords du Rhin, à Bâle, ou les charmes de la nuit urbaine.



«La nuit, on est ce qu'on a toujours été; le jour on est ce qu'on est devenu», écrivait Erich Maria Remarque (1898–1970) dans son roman le plus célèbre, *A l'ouest, rien de nouveau*. Des mots pétris de poésie qui recèlent aussi une part de vérité. Devenons-nous quelqu'un d'autre la nuit? Notre personnalité change-t-elle dans l'obscurité? «Oui, c'est le moins qu'on puisse dire», affirme Michel Massmünster (38 ans), anthropologue de la culture. Son travail de thèse étudie le comportement humain durant les heures sombres de la journée. Il explique: «Les femmes et les hommes s'adaptent à leur environnement. La nuit ne fait pas exception. Elle permet de mieux se recréer, par exemple en faisant la fête. Dans un tel contexte, on donne volontiers une autre image de soi, on assume d'autres rôles et identités.»

Festoyer n'est bien entendu pas le seul moyen de se réinventer. Le phénomène s'observe également chez soi, par exemple lors de nuits blanches passées au lit. Michel Massmünster poursuit: «Si → Page 18



## «La nuit marque nos esprits dès l'enfance»

MICHEL MASSMÜNSTER,  
ANTHROPOLOGUE

→ pénibles soient-elles, la rumination et l'introspection qui occupent notre esprit lorsque nous ne parvenons pas à nous endormir nous permettent de remettre en question les orientations suivies jusqu'ici et d'identifier de nouvelles possibilités. La nuit offre donc l'opportunité de rectifier les évolutions nocives, qu'elles soient d'ordre social ou personnel.» Le pasteur américain Martin Luther King (1929–1968), fervent défenseur des droits des citoyens, employa jadis une image allégorique des plus expressives: «C'est dans l'obscurité qu'apparaissent les étoiles.»

Dans la pénombre, nous sommes désinhibés, l'énergie débordante et le corps à l'écoute. Nous nous laissons transporter. «Notre perception change dans l'obscurité. Parce qu'il fait sombre, mais aussi parce que nous avons davantage de temps pour nous ouvrir spontanément à autrui, développe l'anthropologue Nous sommes plus réceptifs à l'imprévu.» Les soirées en clubs, l'après-ski, le carnaval ou la soirée du Réveillon illustrent bien cette métamorphose. Or la nuit n'est pas seulement synonyme d'allégresse. Il y a

quelques années, des criminologues du prestigieux University College London (UCL) ont étudié les statistiques des actes délictueux à Londres et Glasgow. Leurs recherches ont montré que les brigandages étaient plus fréquents durant la nuit que pendant la journée. Des résultats éloquentes. «La journée constituant la normalité et la nuit matérialisant la déviance, il est logique que les transgressions se produisent durant la nuit», indique Michel Massmünster.

### Le rythme de l'organisme

La nuit exerce une influence sur l'organisme humain. «Sans elle, tout va à vau-l'eau. Il s'agit de la période de repos idéale pour notre corps», explique Christian Cajochen (56 ans), chef du Centre de chronobiologie des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. Chaque individu possède sa propre horloge biologique (un faisceau de neurones situé dans l'hypothalamus antérieur). Certaines personnes se réveillent à la même heure le week-end et les jours de travail: c'est une preuve de son existence. Programmée génétiquement, elle n'est pas plus grosse qu'un

grain de riz et nous imprime un rythme biologique sur un cycle de 24 heures (rythme circadien). «Chacune des cellules de notre organisme dispose d'une horloge interne appartenant à un vaste «réseau». Les processus physiologiques sont précisément structurés et coordonnés les uns avec les autres. L'horloge biologique régit aussi le sommeil et favorise les rêves dans la seconde partie de la nuit. Ainsi, de nombreuses idées à l'origine d'inventions, de découvertes et de créations naissent de la pénombre – un fait confirmé par plusieurs illustres génies des domaines de la science, de l'ingénierie et de l'art», précise Christian Cajochen.

### Nos yeux sont essentiels

Pour déterminer s'il fait jour ou nuit, le corps a besoin d'une «caméra». Elle se trouve dans l'œil, sous la forme de cinq photorécepteurs. «Lun d'entre eux, un récepteur basé sur la mélanopsine, joue un rôle majeur dans les processus chronobiologiques», explique le professeur. «L'œil est donc essentiel pour le calibrage de l'horloge biologique, pour le contrôle

→ Page 20

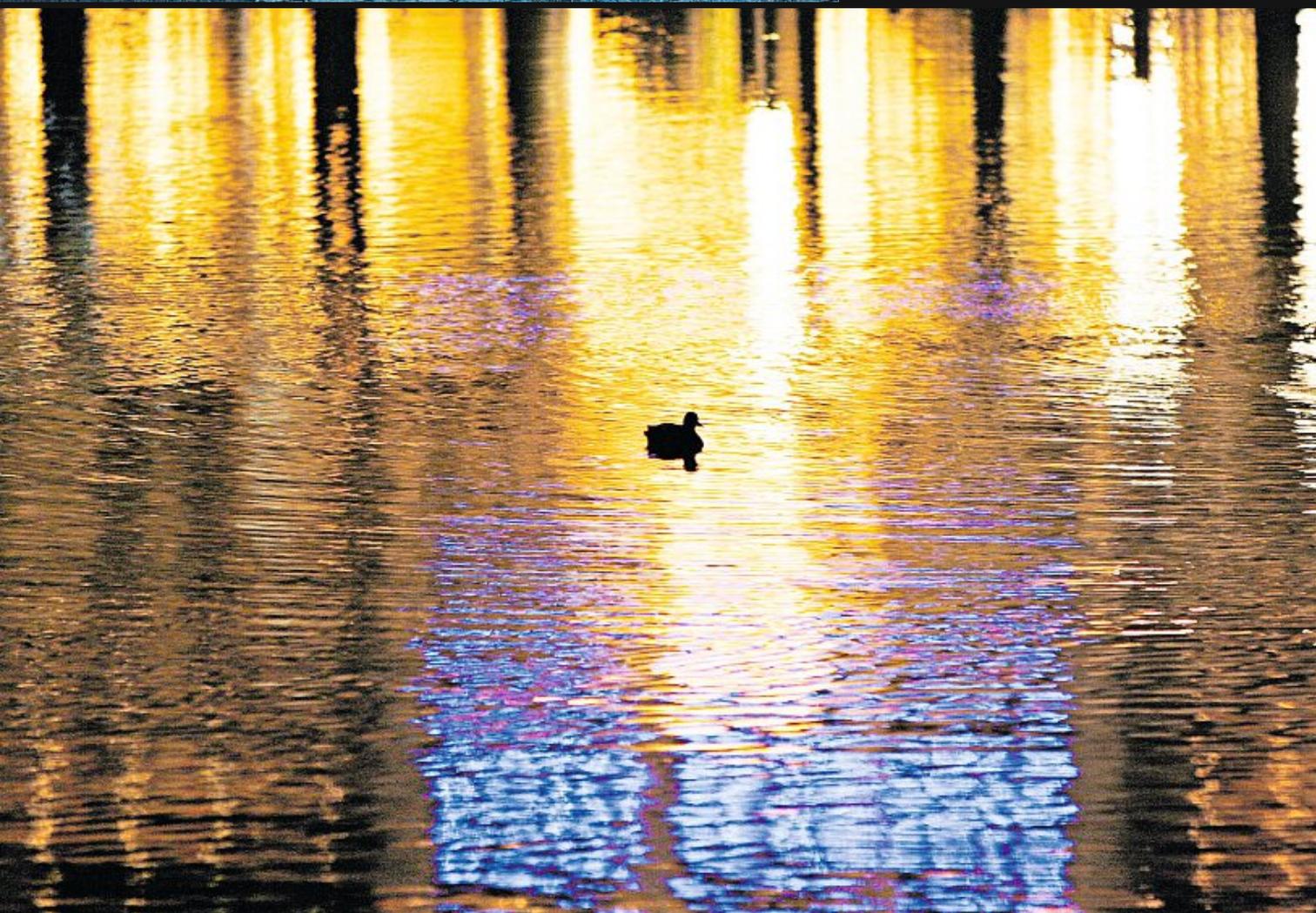


Utile et parfois belle aussi, la lumière artificielle a cependant un effet sur notre horloge biologique et des conséquences pour la faune et la flore.



## ..... L'ESSENTIEL EN BREF

- La nuit permet de se réinventer.
- Notre perception change dans l'obscurité.
- En Suisse, les émissions lumineuses ont doublé entre 1994 et 2012.
- Programmée génétiquement, l'horloge biologique n'est pas plus grosse qu'un grain de riz.
- Depuis 150 ans, la lumière artificielle génère davantage de stress et affecte notre rythme circadien.
- Les chronobiologistes plaident en faveur d'une hygiène lumineuse.





## «La nuit, nous sommes plus réceptifs à l'imprévu»

CHRISTIAN CAJOCHEN

→ de certaines hormones à l'aide de la lumière et enfin pour notre bien-être, qui dépend fortement des conditions de luminosité ambiantes – entre autres facteurs.»

### Pollution lumineuse

Depuis l'invention de la lumière artificielle, notre rythme naturel est perturbé, car les lampes permettent de transformer la nuit en jour. L'obscurité absolue est devenue rare. En Suisse, les émissions lumineuses ont doublé entre 1994 et 2012. Sur le Plateau et dans le Jura, les régions autrefois plongées dans une intense nuit noire ont complètement disparu. Pour nous et pour la nature, les conséquences sont dramatiques. «De récentes études faisant appel à des mesures photométriques réalisées sur la base de données satellites ont démontré que la pollution lumineuse exerce une influence négative sur le rythme circadien humain», souligne l'expert. Et d'ajouter: «Comme chez certains animaux, une quantité de lumière trop importante durant la nuit dérègle notre horloge biologique. La lumière naturelle permettait jadis de la réguler. Depuis 150 ans, la lumière artificielle génère davantage de stress et affecte le fonctionnement circadien.» Raison pour laquelle les chronobiologistes plaident en faveur d'une hygiène lumineuse. Pour y parvenir, la recette est simple: faire le plein de

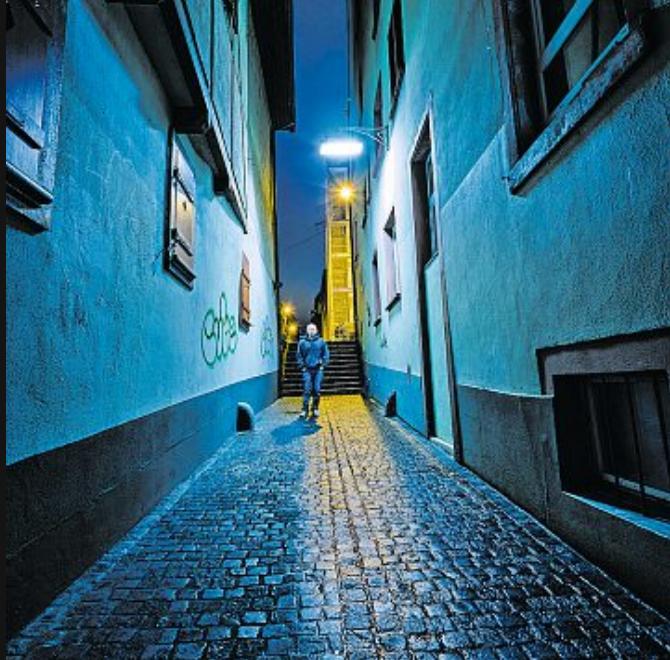
lumière naturelle le matin et privilégier les lampes à faible intensité le soir, notamment durant les trois heures précédant votre coucher. «Vous aurez fait à peu près la moitié du chemin pour obtenir un cycle veille-sommeil sain.»

L'association Dark-Sky Switzerland (branche suisse de International Dark-Sky Association) s'engage depuis plus de vingt ans dans cette voie en militant pour la préservation des paysages nocturnes. Les conséquences d'une surexposition à la lumière peuvent en effet aussi être fatales pour les animaux et pour les plantes. Les espèces qui prospèrent la nuit sont perturbées par la dispersion anarchique du flux lumineux. Les oiseaux migrateurs, dont le sens de l'orientation est guidé par les étoiles, s'égarer lorsque les

conditions de visibilité célestes sont contrariées par des sources terrestres, voire s'écrasent contre les parois scintillantes des immeubles de bureaux.

On estime que dix millions d'insectes meurent en moyenne chaque nuit d'été en Suisse: ils se grillent sur les néons, s'affolent et deviennent la proie facile d'espèces moins photosensibles comme les chauves-souris, qui s'orientent grâce aux ultrasons et au champ magnétique terrestre.

Dans le monde végétal, certains éléments indiquent que la pollution lumineuse déclenche précocement la pousse des feuilles ou le bourgeonnement au printemps, et retarde la défeuillaison et le début du repos végétatif en automne. «Fait intéressant, le mécanisme d'horloge interne a d'abord





La vie ne s'arrête pas partout la nuit, mais les rôles changent et nous ne sommes pas tout à fait les mêmes dans l'obscurité.

été découvert chez les végétaux», précise Christian Cajochen.

D'après l'Association internationale Dark-Sky, le ciel le plus noir d'Europe, le moins pollué par la lumière, s'étend au-dessus d'une région de 700 km<sup>2</sup> sur la péninsule d'Iveragh, dans le sud de l'Irlande. Un autre site idéal pour admirer un ciel dégagé et ses innombrables étoiles se situe dans le Land est-allemand de Mecklembourg-Poméranie-Occidentale.

#### La peur du noir

Le ciel étoilé représente le côté romantique de la nuit. «Il est associé à une infinie sensualité, au naturel et à l'authenticité, mais également à la liberté», explique Michel Massmünster. Pourtant, nombreux sont celles et ceux qui

craignent l'obscurité. Selon l'anthropologue, «ces personnes ont peur de perdre le contrôle, peur de l'inattendu, de l'inconnu». Les jalons ont été posés il y a des millénaires par nos ancêtres, qui craignaient les attaques d'animaux sauvages pendant la nuit, par exemple. Plusieurs siècles plus tard, cela deviendra davantage une question de pouvoir. «Les puissants redoutaient les révoltes nocturnes. Soucieux de conserver leur hégémonie, ils ont commencé à stigmatiser la nuit et à la peupler de mythes et légendes cauchemardesques. Non sans ironie, l'aristocratie s'est simultanément octroyé le privilège d'organiser des fêtes nocturnes cossues, pour montrer que le temps, l'argent et le luxe lui appartenaient», commente Michel Massmünster.

Nombreux sont les récits dans lesquels la nuit joue un rôle menaçant. «Les contes évoquant un diable surgissant pendant la nuit, les reportages sur des crimes nocturnes, les films d'horreur et les romans policiers font de la nuit le théâtre de tous les dangers et délivrent un message subliminal: «restez chez vous la nuit, ou tout au moins soyez prudents». Elle marque nos esprits dès notre plus tendre jeunesse.» Rares sont les parents qui n'avertissent pas leur progéniture des périls de la nuit.

Que le crépuscule soit idéal pour faire la fête, que la nuit soit propice à l'expression de votre veine romantique ou qu'elle vous effraie, une chose est sûre: quand les lumières s'éteignent, le monde revêt d'autres atours. ●