Le manque de sommeil détruit les neurones

Compte Test - 2014-03-21 23:48:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude de l'université de Pennsylvanie, le lien a été établi entre manque de sommeil et perte de neurones locus coeurulus (LC), un certain type de connexion cérébrale qui génère peur et anxiété, mais qui permet aussi à notre cerveau de passer sans encombres de la veille au sommeil.

Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont utilisé des souris comme cobayes. Souris qu'ils ont forcées à ne dormir que 4 à 5 heures en 24 heures. Le résultat était sans équivoque : les souris ont perdu en moyenne 25% de leurs cellules nerveuses. La nouveauté dans les résultats offerts par cette étude, c'est que ces lésions sont irréversibles, ainsi, rattraper son sommeil ne permet pas de réparer notre cerveau. En revanche, l'équipe de l'université de Pennsylvanie aimerait pouvoir mener des recherches sur les humains pour définitivement valider leurs conclusions.