

Ce dossier est offert par le magazine Okapi n°1197.



Le dossier

À détacher

HiPs!



LES DRÔLES DE BRUITS DU CORPS

HiPs! Hic! HiPs! Hic!

Ton corps gargouille, pète, craque, ronfle parfois...
Toute une gamme de bruits rigolos, gênants, mais qui, souvent, sont la preuve que tout fonctionne bien.
Prof Laure, notre scientifique "bruitologue", t'explique d'où ils viennent.



Texte : Laure Blancard. Illustrations : Eric Buche.



Le plus insupportable Le ronflement

Environ 57 % des hommes et 40 % des femmes souffrent de "ronchopathie", c'est-à-dire qu'ils ronflent. **Ce bruit rauque, plus ou moins fort, est dû aux vibrations des tissus mous de la gorge et du palais qui se détendent pendant le sommeil.** La bonne nouvelle, c'est qu'en dehors des cas d'apnée du sommeil,

le ronflement n'est pas considéré comme un problème de santé. La mauvaise? Cela s'aggrave avec l'âge, l'obésité ou la prise d'alcool. On dit même que le niveau sonore peut atteindre 90 décibels, soit le bruit que fait le passage d'un camion! Cela peut avoir de fâcheuses conséquences pour l'entourage ou le/la conjoint(e).

DU SCOTCH SUR TIKTOK
Sur les réseaux sociaux, les ronfleurs sont incités à tester le "mouth taping", qui consiste à se scotcher les lèvres pour respirer par le nez et ne pas ronfler. Mais selon les spécialistes, cette pratique est à éviter, notamment en raison du risque d'asphyxie si le nez est encombré.



Le plus décoiffant L'éternuement

Le corps humain est doté de toutes sortes de réflexes protecteurs. Par exemple, celui de retirer vite sa main quand on se brûle. Mais il en existe un particulièrement bruyant: le "réflexe sternutatoire", que l'on appelle simplement l'éternuement. Cette expulsion d'air par le nez et la bouche se produit le plus souvent quand des microbes ou des allergènes, comme les pollens, entrent dans les voies respiratoires. Les muqueuses internes sont excitées et... atchoum! Ils sont en partie délogés. La vitesse d'expulsion des postillons peut alors atteindre 50 km/h!



TRADUCTIONS SONORES
L'onomatopée qui évoque l'éternuement est "atchoum" en français. En anglais, on dit "achoo" (prononcé "atchou") "hatschi" ("atchi") en allemand et "etciù" ("étchou") en italien.



Le plus mystérieux Le bâillement

Mécaniquement, il s'agit d'une contraction de certains muscles du visage, entraînant une inhalation profonde d'air par la bouche grande ouverte. Ceci fait peu de bruit en soi, mais peut être accompagné d'un gémissement ou d'un gros soupir. À quoi ça sert de bâiller? Les scientifiques ne le savent pas vraiment. On a longtemps cru que cela

permettait d'oxygéner le cerveau ou de régler la température du corps. Selon les dernières études, cela stimulerait notre vigilance et nous permettrait de nous reconnecter au monde qui nous entoure à certains moments de la journée: le matin au réveil, quand on est fatigué...

HAUTEMENT CONTAGIEUX!
C'est prouvé, le bâillement est communicatif chez l'humain. La raison? Celui (ou celle) qui bâille à son tour fait preuve d'empathie, c'est-à-dire se met au même niveau de vigilance que l'autre pour lui montrer son attachement ou sa solidarité. C'est le même mécanisme quand on rit ou qu'on pleure avec quelqu'un.





Le plus malpoli Le rot

L'éruption, en langage médical, est l'expulsion par la bouche de gaz contenu dans l'estomac. Bien sûr, elle est plus ou moins bruyante si l'on ouvre la bouche ou pas. Question de politesse! D'où vient ce gaz? Il s'agit tout simplement de l'air que l'on avale de manière naturelle en mangeant. La plupart des gens rotent d'ailleurs en moyenne quinze fois par jour. Mais plus on avale d'air, par exemple en mâchant un chewing-gum ou en buvant une boisson gazeuse, plus les rots sont forts et nombreux.

CHAMPION DU MONDE
Le record mondial du rot le plus puissant est détenu depuis 2021 par un Australien de 51 ans. Il a été homologué par le Livre Guinness des records et a atteint les 112,4 décibels, soit le bruit d'une moto!



Le plus fatigant La toux

Comme l'éternuement, la toux fait partie des mécanismes de défense de l'organisme. Sauf que celui-ci provient des poumons. Son action vise à libérer les voies respiratoires de microbes ou de poussières, en expulsant brusquement de l'air, d'où son nom scientifique: "l'expiration spasmodique". Si la toux est grasse ou sèche, le son qui l'accompagne est plus ou moins fort et caractéristique. Dans certains cas, l'expulsion d'air est si violente qu'on dit qu'elle peut atteindre la vitesse de 250m/s, c'est-à-dire presque celle du son!

C'EST GRAVE, DOCTEUR?
En cas de laryngite, certains enfants, et parfois même des adultes, peuvent avoir une toux dite "aboyante", autrement dit qui fait le même bruit qu'un chien qui aboie. Impressionnant!



Le plus persistant Le hoquet

Cette succession de sons, que les médecins appellent la "myoclonie pharyngolottique", est provoquée par des spasmes incontrôlables du diaphragme. Elle est généralement de courte durée. Le diaphragme est le muscle responsable de l'inspiration qui sépare le thorax de l'abdomen, juste sous les poumons. Quand on a le hoquet, la glotte se referme d'un coup à l'inspiration, ce qui bloque l'entrée d'air et fait vibrer les

cordes vocales. C'est le fameux hic! Tout le monde est concerné, même le fœtus dans le ventre de sa mère et certains animaux. Les causes possibles sont variées: manger beaucoup, trop vite ou trop gras, ou encore le stress... Quant aux méthodes pour le faire passer, comme boire de l'eau ou bloquer sa respiration, aucune n'a réellement prouvé son efficacité.

SERIAL HOQUETTEUR
Selon le Livre Guinness des records, le hoquet le plus long est détenu par l'Américain Charles Osborne, qui hoqueta sans interruption pendant 68 ans de 1922 à 1990. Son supplice s'arrêta sans raison un an avant sa mort...



Le plus imprévisible Le gargouillement

Contrairement à ce que l'on croit, ce bruit du ventre n'est pas le signe que l'on a faim! Tout comme le reste de notre corps, notre système digestif est composé de muscles. Ceux-ci se contractent régulièrement pour faire circuler la nourriture et les gaz présents dans l'estomac et les intestins. Ceci génère des gargouillis, que l'on nomme

scientifiquement des "borborygmes". Quand la nourriture est présente dans le système digestif, le son est atténué, presque inaudible. Mais s'il n'y a rien, comme avant un repas, il est amplifié.

UN SON UNIVERSEL
Les animaux aussi ont le ventre qui gargouille. En tout cas, ceux qui ont un système digestif proche du nôtre, comme les mammifères. Seuls les oiseaux et les poissons n'émettent pas de glouglous. Ni de pets d'ailleurs...



GliGR...
GARGLOU
GLOURK
GLOUARG...
GligliGhiii...
Gligliiii...

CRACK!
CRACK!
CRACK!



Le plus désagréable Le craquement

Ces bruits articulaires que l'on peut entendre parfois au niveau du cou, des genoux ou encore des doigts sont très fréquents et sans danger. Et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont donc pas les os qui craquent! Dans la grande majorité des cas, la variation de pression

dans le liquide qui entoure les articulations entraîne la formation de petites bulles de gaz. En éclatant sous la pression lors d'un mouvement - volontaire ou non - ces bulles émettent un son bien caractéristique de "craquement".

EN FAIRE UNE MALADIE
Ceux qui souffrent de "misophonie" ne supportent pas certains bruits que font les autres... Au point, parfois, de devenir violents! Typiquement, les craquements de doigts en font partie, tout comme les reniflements ou les bruits de bouche, par exemple.

PROUT

Fruuuuuut!

PROUT PROUT

Pffuuuitt!



Le plus honteux Le pet

Étape ultime de la digestion, les flatulences - l'autre nom de nos pets - sont des gaz produits par les bactéries intestinales qui s'échappent par l'anus de manière plus ou moins discrète. Quand tout va bien, cela arrive en moyenne 15 fois par jour. Et suivant ce que l'on mange, en particulier si l'on consomme des haricots blancs ou du chou, ces pets sont plus nombreux et s'accompagnent parfois d'une odeur désagréable. Mais c'est un phénomène naturel parfaitement normal!

CONCERT DE PROUTS
Dans les années 1890, au Moulin Rouge à Paris, le Pétomane se produisait en spectacle en émettant toute une gamme de pets, plus ou moins longs, graves ou aigus... devant un public mort de rire.

Et ailleurs dans le monde ?



Selon les pays et les cultures, les bruits du corps ne sont pas perçus de la même manière que chez nous. Teste tes connaissances sur le sujet grâce à ce quiz :

1. Dans quel(s) pays, roter à la fin du repas signifie que l'on s'est régalé(e) ?
 a. Le Maroc
 b. La Chine
 c. Le Brésil

3. Dans quel(s) pays, les bruits de bouche en mangeant sont-ils courants et tolérés ?
 a. La France
 b. La Thaïlande
 c. Le Japon

5. Les Chinois ont l'habitude de le faire alors que cela dégoûte les occidentaux. De quel bruit(s) s'agit-il ?
 a. Cracher
 b. Renifler
 c. Péter

7. En Côte d'Ivoire, selon les croyances, avoir le hoquet signifie que :
 a. L'on fait l'objet de commérages.
 b. Quelqu'un pense à nous.
 c. L'on est en train de grandir.

2. Au Japon, quel bruit tout à fait normal pour nous est-il honteux de faire en public ?
 a. Tousser
 b. Se moucher
 c. Éternuer

4. Les WC publics japonais ont une spécificité pour couvrir les bruits indésirables de leurs occupants, laquelle ?
 a. Ils sont entourés de murs blindés.
 b. La chasse d'eau fonctionne en continu.
 c. Ils diffusent différents sons.

6. Dans quel pays la culture de la honte est-elle particulièrement développée ?
 a. L'Italie
 b. Les États-Unis
 c. Le Japon

8. Au Maroc, pourquoi est-il conseillé de bâiller en mettant sa main devant la bouche ?
 a. C'est plus poli.
 b. Cela repousse le diable.
 c. Cela évite d'avaler une mouche.



Réponses : 1) a et b. À condition quand même, dans les pays du Maghreb, de roter discrètement ! 2) b. Se moucher en public est très mal vu car c'est considéré comme dégoûtant et bruyant. Il vaut donc mieux renifler... 3) c. Les Japonais aspirent bruyamment leurs nouilles pour mieux les savourer. 4) c. Très souvent, un bouton permet de diffuser des sons de chasse d'eau ou des chants

d'oiseaux, par exemple. 5) a et b. Les Chinois crachent souvent par terre, reniflent et se raclent la gorge... Ce qui dégoûte les touristes occidentaux. 6) c. Pour les Japonais, il est primordial de respecter les règles et de ne pas se faire remarquer, d'où leur politesse et leur extrême discrétion. 7) a. 8) b.

À lire



DOCUMENTAIRE : *Tu pètes ou pas ?*
 Le guide ultime de la flatulence animale de Dani Rabaiotti et Nick Caruso. Éd. Marabout



ROMAN : *Les misophones - Quand les bruits des autres vous donnent des envies de meurtre !*
 de Bruno Salomone. Éd. Pocket

À écouter



PODCAST : « *En 5 minutes* » sur <https://www.journaldequebec.com/2019/06/29/podcast-les-excentricites-du-corps-humain>
Le hoquet :
 que nous dit notre corps ?
 Pourquoi péter ?
 Pourquoi bâiller ?