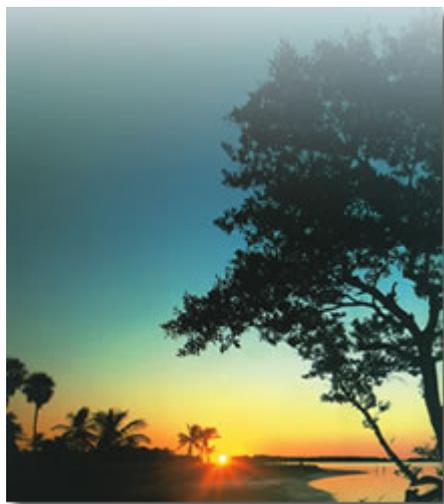


Mouvement réduit la nuit

[C'est Lui le] Fendeur de l'aube, Il a fait de la nuit une phase de repos ; le Soleil et la Lune pour mesurer le temps. Voilà l'ordre conçu par le Tout-Puissant, l'Omniscient. (Coran, 6 : 96)

Le mot arabe *sakan*, qui apparaît dans le verset en langue arabe, signifie "se reposer, repos, se retirer pour se reposer, temps de faire une pause". Comme l'a indiqué Dieu, la nuit est le moment durant lequel les êtres humains se reposent. L'hormone mélatonine, sécrétée la nuit, prépare le corps à dormir en ralentissant les mouvements physiques des gens, les rendant endormis et fatigués, fonctionnant ainsi comme un tranquillisant naturel, qui soulage les esprits.¹⁸⁰ Durant le sommeil, les battements du cœur et les rythmes de la respiration ralentissent et la pression sanguine tombe. Au matin, la production d'hormones s'arrête et le corps est stimulé pour se réveiller.¹⁸¹



Le sommeil permet en même temps aux muscles et aux tissus du corps de se réparer et au corps de remplacer les cellules vieilles ou les cellules mortes. Etant donné que la dépense énergétique est réduite à ce moment-là, le corps stocke de l'énergie pendant toute la nuit. Certains produits chimiques vitaux pour le système immunitaire et le développement des hormones sont sécrétés aussi durant le sommeil.¹⁸²

Dans le cas où les gens n'ont pas eu suffisamment de sommeil, alors le système immunitaire est très vite affecté et le corps prédisposé à être malade. Si les gens ne parviennent pas à dormir pendant deux nuits, il devient difficile pour eux de se concentrer et leur niveau d'erreur augmente. S'ils sont privés de sommeil durant trois nuits de suite, ils commenceront à avoir des hallucinations et auront des difficultés à réfléchir logiquement.¹⁸³

La nuit est un temps fait pour se reposer aussi bien pour les êtres humains que pour les autres êtres vivants. Cette situation mentionnée par Dieu dans le verset "Il a fait de la nuit une phase de repos", indique un fait qui ne peut être observé à l'oeil nu. De nombreuses activités qui ont lieu le jour, ralentissent et ont un temps de repos la nuit. En ce qui concerne les plantes, par exemple, la transpiration des feuilles et la photosynthèse commencent à augmenter au lever du Soleil. Dans l'après-midi, la situation est inversée. En d'autres mots, la photosynthèse ralentit et la respiration augmente étant donné que la transpiration est accélérée quand la température monte. La nuit, comme la température baisse, la transpiration diminue et les plantes se reposent. Beaucoup de plantes mourraient si une seule nuit faisait défaut. De ce point de vue, la nuit signifie repos et revigoration pour les plantes, tout comme pour les êtres humains.¹⁸⁴

Le mouvement au niveau moléculaire diminue aussi la nuit. Les radiations émises par le Soleil, pendant la journée activent les atomes et les molécules dans l'atmosphère terrestre et font qu'ils atteignent des niveaux énergétiques plus élevés. Lorsque tombe la nuit, les atomes et les molécules tombent à des niveaux énergétiques plus bas et commencent à dégager des radiations.¹⁸⁵

Ces faits, sont en toute probabilité, indiqués dans la sourate al-An'am, verset 96 et révèlent un autre des innombrables miracles du Coran. (Dieu sait mieux)

180. "Melatoning the Growth Hormone", Health Journal, www.bodyandfitness.com/Beauty/Anti-Aging/melatonin1.htm

181. "Melatonin", www.stenlake.com.au/ShowDocument.asp?DocumentId=53

182. Dr William H. Philpott, M.D. et Sharon Taplin, "Therapeutic Sleep", www.magneticjewelryoriginals.com/thersleep.html

183. Marshall Brain, "How Sleep Works", <http://fitness.howstuffworks.com/sleep.htm?printable=1>

184. "Light, Temperature and Humidity", Texas Agricultural Extension Service, Texas A&M University System College Station, Texas, [http://aggie-](http://aggie-horticulture.tamu.edu/greenhouse/nursery/guides/ornamentals/light.html)

[horticulture.tamu.edu/greenhouse/nursery/guides/ornamentals/light.html](http://aggie-horticulture.tamu.edu/greenhouse/nursery/guides/ornamentals/light.html)

185. "Night-time on Venus", du 18 janvier 2001, <http://beta.physicsweb.org/article/news/5/1/10>

<https://www.harunyahya.info/fr/articles/mouvement-reduit-la-nuit>