Comment font les poissons pour dormir ?

Bibliothèque francophone multimédia – Limoges – notre réponse *actualisée* **du 05/02/2026**.



© Foad Memariaan / Unsplash

Le sommeil est vital chez tous les animaux, aussi bien chez la mouche que chez le singe. Les poissons ne font pas exception. En fait, il ne s'agit pas toujours réellement de sommeil, mais plutôt de période d'inactivité et de repos que l'on qualifie d'« **état voisin du sommeil** ».

Le mécanisme de sommeil chez les poissons

Les poissons dorment-ils ? par Océanopolis, *oceanopolis.com*.
Extrait :

> *Les scientifiques ont réussi à prouver que les poissons dormaient. Ils ont pour cela mesuré l'activité de leur cerveau et leur rythme cardiaque. Les poissons ne dorment pas de la même manière que les autres animaux. Ils ne possèdent généralement pas de paupières, ils ne ferment donc pas les yeux quand ils se reposent.*

Les poissons s'immobilisent alors entre deux eaux, sur les fonds ou dans le sédiment, la nuit ou le jour (suivant qu'ils sont diurnes ou nocturnes). Certains mettent même leur pyjama en changeant de couleur !
En effet, pendant leur sommeil, les poissons doivent se protéger de leurs prédateurs.
Pour cela, ils ont développé **plusieurs stratégies** : certains poissons se cachent au fond et s'enterrent dans le sable, comme par exemple certaines raies. D'autres se retirent dans des crevasses rocheuses, des grottes ou sous des pierres.
Certains poissons très colorés des récifs coralliens changent de couleurs pendant leur sommeil pour adopter une tenue plus discrète.
Les poissons perroquets qui vivent également dans les eaux tropicales autour des récifs coralliens utilisent même une sorte de sac de couchage. Ils entourent leur corps de mucus (des glaires) qui les protègent de leurs ennemis.

Les poissons dorment-ils ? par la rédaction de Futura, *futura-sciences.com*, 20/12/2019.
Extrait :
Les poissons s'immobilisent alors entre deux eaux, sur les fonds ou dans le sédiment, la nuit ou le jour (suivant qu'ils

sont diurnes ou nocturnes). Certains mettent même leur pyjama en changeant de couleur ou en sécrétant une enveloppe de mucus. Donc oui, les poissons dorment, mais d'une façon différente de celle des mammifères. De plus, ils ne ferment pas les yeux et ne rêvent pas. En effet, ils n'ont pas de paupières et aucun signe d'un état analogue au sommeil paradoxal, où se produisent les rêves, n'a été détecté chez ces organismes.

Donc oui, **les poissons dorment, mais d'une façon différente de celle des mammifères ou des humains !**
De plus, ils ne ferment pas les yeux et ne rêvent pas. En effet, ils n'ont pas de paupières et aucun signe d'un état analogue au sommeil paradoxal, où se produisent les rêves, n'a été détecté chez eux.

Pour aller plus loin…

Rythme veille-sommeil : les poissons modifient notre compréhension de la façon dont le sommeil est régulé par My Sciences, *myscience.ch*, 14/03/2024.
Extrait :

> ***Les poissons gèrent leur sommeil différemment*** *:*
> *Les chercheurs ont en outre découvert que les bigorneaux ne sont pas les seuls à pouvoir gérer leur rythme veille-sommeil sans orexine, mais que les poissons zèbres le font également. Malgré une voie de signalisation de l'orexine défectueuse, ils conservent leur rythme veille-sommeil normal. Ils n'ont donc pas besoin d'orexine pour rester éveillés', explique Vassilis Bitsikas. Il se pourrait donc qu'un autre mécanisme de régulation du rythme de sommeil se soit développé séparément chez cette espèce de poisson. Il serait intéressant de découvrir quand et pourquoi des systèmes de contrôle différents se sont développés chez les vertébrés », conclut Schier.*
> *Les poissons ont souvent été utilisés comme organismes*

modèles pour découvrir comment le sommeil est apparu au cours de l'évolution. Les nouvelles découvertes ont changé notre compréhension de la régulation du sommeil et de l'éveil.
