



## Les rêves et cauchemars utiles au cerveau

2 mai 2013 | Filed under: Santé | Posted by: admin



### Pour les neuroscientifiques, l'activité onirique permet de digérer les émotions.

Pourquoi rêvons-nous? Notre cerveau peut-il fabriquer de faux souvenirs à partir de nos rêves? Comment expliquer que même les choses les plus improbables semblent réelles au cours de notre sommeil? C'est à la fin des années 1950 qu'un chercheur français, Michel Jouvet, identifie un état particulier chez les dormeurs qu'il baptise sommeil paradoxal: «Il est évident que notre état ressemble à un éveil, à cause de l'activation corticale qui simule un véritable éveil actif: ce serait alors un éveil paradoxal puisque le seuil d'éveil augmente!», raconte-t-il dans *De la science et des rêves*, mémoires d'un onirologue (Odile Jacob, 2013). Le cerveau s'éveille alors que le dormeur reste endormi, la situation est en effet paradoxale.

L'explication de ce curieux mécanisme est aujourd'hui fournie par les études d'imagerie cérébrale très fines qui permettent d'observer le cerveau en action. En fait, si certaines régions cérébrales se réveillent, d'autres restent profondément endormies. Éveillées, par exemple, les zones cérébrales productrices d'images, ce qui explique le caractère très visuel des rêves. Endormies, en revanche, les structures chargées de placer les objets dans leur contexte, ce qui peut générer des aberrations d'échelle (fraise géante, ville dans une valise).

### «Le gardien du sommeil»

Des anomalies qui ne sont pas forcément surprenantes pour le rêveur car le cortex pariétal et frontal, impliqué dans l'esprit critique, est désactivé pendant le rêve. De la même façon que les sons perçus par nos oreilles ne justifient pas forcément l'activation du système d'alerte du cerveau dès lors qu'ils sont habituels et considérés sans danger. Ainsi, après une ou deux nuits, le clocher de l'église ne réveille plus le nouveau venu dans le village. «Pendant le sommeil paradoxal, explique le Pr Martin Desseilles qui dirige le département de psychologie médicale de l'Université de Namur (...)

[Lire la suite sur Figaro.fr](#)