

POURQUOI LES OUBLIONS-NOUS CERTAINS DE NOS RÊVES AU RÉVEIL ?

Pourquoi oublions-nous parfois nos rêves quand nous nous réveillons ?

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr - Rédigé le 03/10/2011

Les réponses du Dr Isabelle Arnulf, neurologue hôpital La Pitié-Salpêtrière (Paris)

"On se rappelle plus ou moins de nos rêves en fonction de la proximité du réveil.

On s'en rappelle moins en début de nuit.

On se rappelle davantage de ses rêves de fin de nuit.

Mais les rêves ne semblent pas être faits pour être retenus. Ils servent à d'autre travail de la mémoire mais ils ne sont pas programmés pour être retenus. Il faudrait y porter de l'attention et les noter.

"Quand on réveille des personnes dans le sommeil paradoxal, on recueille tout de suite 80-90 % de rêves.

On peut garder l'impression, les émotions associées... et ça peut revenir par bribes durant la journée."

Cet article a été téléchargé à partir du lien : http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-reves-pourquoi-les-oublions-nous-au-reveil_4851.html

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : [allodocteurs.fr](http://www.allodocteurs.fr)