

## NEUROLOGIE

SE SOUVENIR DES RÊVES,  
UN PRIVILÈGE DE DISTRAIT

**Avez-vous plutôt tendance** à vous souvenir de vos rêves ou pas du tout ? En d'autres termes êtes-vous un « grand » ou un « petit » rêveur ? De récentes études, menées par l'équipe du Centre de recherche en neurosciences de Lyon, apportent aujourd'hui un nouvel éclairage sur le rêve et le sommeil paradoxal. En changeant leur paradigme de recherche, les scientifiques savent désormais « qu'on peut avoir des rêves pendant le sommeil lent et pas seulement pendant le sommeil paradoxal », indique Perrine Ruby, chercheuse Inserm dans l'unité « dynamique cérébrale et cognition ».

« Nous avons comparé ceux qui se souviennent de leurs rêves et ceux qui ne s'en souviennent pas en mesurant l'activité électrique de leurs cerveaux. Non seulement pendant le sommeil mais aussi à l'état éveillé en leur mettant un casque avec des bruits à intervalles réguliers alors qu'ils devaient se concentrer sur la diffusion d'un film », explique-t-elle. Une expérience qui a d'abord permis aux chercheurs de confirmer une hypothèse émise dans les années 70 : les personnes qui se souviennent le plus de leurs rêves sont



Les « petits » rêveurs sont ceux qui ont la plus grande capacité de concentration et du fait ne sont pas sujets, pendant la nuit, à des microréveils.

celles qui se réveillent le plus dans la nuit -quinze minutes de microréveils en moyenne contre cinq minutes chez les « petits » rêveurs. Pourquoi les « grands » rêveurs se réveillent-ils plus souvent ? L'étude des mesures électriques l'a rapidement expliqué : ils sont beaucoup plus sensibles à des bruits distrayeurs que les « petits » rêveurs. Mais les chercheurs lyonnais ont surtout mis en évidence que cette sensibilité était due à « une organisation cé-

rébrale fonctionnelle particulière dans tous les états de vigilance, que ce soit pendant le sommeil ou pendant l'éveil, ce qui favoriserait soit la production, soit la mémoire du rêve ». Il faut donc se rendre à l'évidence, « grands » et « petits » rêveurs ont un cerveau qui ne fonctionne pas de la même manière. Les premiers sont très réceptifs à l'environnement et plus faciles à distraire que les seconds, capables d'une plus grande concentration.

## En bref

PLUS D'EXCUSE  
POUR LE RETARD

Magnétisme dégagé par les haut-parleurs des téléphones portables, fermeture aimantée des sacs ou encore aimants collés sur la porte des réfrigérateurs : les influences magnétiques sur les montres sont innombrables. Pour les contrer, le fabricant suisse Omega (Swatch Group) a annoncé la réalisation d'une montre mécanique nommée « Seamaster Aqua Terra » réalisée exclusivement avec des composants non ferreux (silicium, nickel et phosphore) qui ne sont pas influencés par le magnétisme. Commercialisation prévue en octobre.

HIGH-TECH  
ET ÉCOLOGIE

Une toute nouvelle plateforme de phénotypage à haut débit (PPHD), inaugurée en juillet à l'Institut national de recherche agronomique (Inra) de Dijon, permet d'observer, en milieu hypercontrôlé, jusqu'à deux mille plantes et plusieurs milliers de graines par jour. Plus grand dispositif mondial en la matière, cette plateforme montre comment réagissent les plantes soumises à un environnement hostile (manque d'eau, de ressources azotées, maladies) et permet, du coup, « d'optimiser le fonctionnement des plantes et leur rendement tout en préservant l'environnement », souligne Christophe Salon, responsable scientifique de la plateforme. De la haute technologie pour qu'agronomie rime un jour avec écologie...