

# CONFÉRENCE

Jeudi 13 janvier à 10h, Amphi Charpak ( campus Jussieu )

## Une fenêtre sur les rêves : les parasomnies et le rêve lucide

**Isabelle Arnulf**

Sorbonne université, service des pathologies du sommeil, hôpital Pitié-Salpêtrière,

L'activité mentale pendant le sommeil, que l'on appelle communément les rêves, a toujours fasciné l'humanité, mais un peu moins les scientifiques. Pourtant, elle traduit la façon de fonctionner du cerveau endormi et reflète certaines fonctions du sommeil. Elle n'a longtemps été accessible que par le récit de rêve au réveil, un récit soumis aux biais de mémorisation et de verbalisation. En observant les comportements, paroles et mimiques faciales des patients atteints de pathologies neurologiques du sommeil telles que les parasomnies de sommeil paradoxal (des rêves agités chez des patients qui n'ont plus de paralysie) ou de sommeil lent (somnambulisme) et en communiquant pendant le sommeil avec des patients narcoleptiques rêveurs lucides sous vidéopolysomnographie, nous avons développé une approche scientifique permettant un accès direct au rêve en cours, indépendant du récit du dormeur au réveil. Grâce à ces rêves « solides », il devient possible de commencer à répondre à de nombreuses questions sur les fonctions de mémorisation, de régulation émotionnelle et de simulation de la menace pendant le sommeil.