

Être dans les nuages stimule le cerveau



Contrairement aux idées reçues, rêvasser stimulerait le cerveau plutôt que de le ralentir.

Ça tomberait bien, puisque l'humain passe un tiers de son temps à le faire.

Selon une étude (publiée dans l'hebdomadaire scientifique américain Proceedings of the National Academy of Sciences) s'abandonner à une rêverie accroîtrait même l'activité de plusieurs régions du cerveau. Mais, le plus étonnant, c'est que les parties du cerveau permettant de résoudre des problèmes compliqués connaissent une activité intense lorsqu'une personne « rêve », alors qu'on croyait (jusqu'à présent) qu'elles se mettaient en veille. Cela favoriserait également une plus grande activité du cerveau que lorsqu'une personne se concentre pour accomplir une tâche routinière.

Pour tous ceux qui pensaient que rêvasser n'est pas une bonne chose, finalement c'est tout le contraire » ça c'est une bonne nouvelle !

Texte validé par M.S. BARTHET-DERRIEN médecin et M. TALON infirmière cadre de santé