

LES RÊVES FATIGUENT ILS ?

Est-ce qu'une nuit où l'on fait plein de longs rêves est une mauvaise nuit pour la récupération ?

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

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

"Certaines personnes rêvent trop et en sont fatiguées le matin. Ces personnes ont même l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit alors qu'ils dorment en réalité. Mais elles se rappellent toutes leurs pensées de la nuit. Ce n'est pas très agréable.

"Plus les personnes vont faire attention, plus elles vont se réveiller pour les marquer. Elles vont alors avoir un sommeil plus fragmenté donc il faut probablement ne pas y faire attention."

Cet article a été téléchargé à partir du lien : http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-reves-est-ce-qu-ils-fatiguent_4848.html

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