

Paris, le 21 juillet 2017

## **EN VACANCES OU AU REPOS, LE CERVEAU RESTE ACTIF**



**Savez-vous ce qu'est le réseau du mode par défaut à l'état de repos ? Francis Eustache, Président du conseil scientifique de l'Observatoire B2V des mémoires et Directeur d'Etudes à l'Ecole Pratique des Hautes Etudes (EPHE) décrypte le phénomène du réseau du mode par défaut à l'état de repos.**

Ce phénomène a été décrit assez récemment, fin années 1990 début 2000. Il s'agit d'un processus neurophysiologique mis en évidence grâce à l'imagerie cérébrale, dans un premier temps avec la Tomographie par Emission de Positons (TEP) puis avec l'Imagerie par Résonance Magnétique fonctionnelle (IRMf) au repos.

Dans les premières études réalisées en TEP, les chercheurs demandaient de réaliser des tâches à des sujets, puis ils effectuaient une mesure de repos (sans activité et

sans focaliser son attention sur une pensée particulière), qui était considérée comme une situation « contrôle ». On considérait alors que le cerveau allait être « au repos ». Or, lors cette mesure au repos, un réseau s'activait, ce qui suggérait que le cerveau n'était donc pas au repos. Des régions médianes du cerveau s'activaient. Un chercheur américain, Marcus Raichle, a été le premier à formaliser l'activité du cerveau au repos et à décrire ce phénomène. Il a introduit ce concept de réseau du mode par défaut, c'est-à-dire un réseau qui s'active « par défaut » quand le sujet n'est pas engagé dans une activité dirigée vers des stimulations précises.

Exemple de situation qui sollicite le réseau du mode par défaut : dans la voiture sur l'autoroute en période calme, tout va bien, on conduit tranquillement. Le cerveau est en mode par défaut. Dès qu'un danger se présente, le sujet focalise son attention et sort automatiquement de ce mode par défaut.

Quelles sont les fonctionnalités du réseau du mode par défaut : 1) Un rôle de sentinelle. Le sujet surveille l'environnement de façon diffuse. 2) Pendant le même temps, le sujet se tourne vers lui-même, vers ses pensées internes, le passé (mémoire autobiographique), le futur. Il se tourne vers une pensée imaginative, plus ou moins fantaisiste, pas forcément structurée... principalement consciente mais pas uniquement. La randonnée et la course sont également de bons exemples de situations où le réseau du mode par défaut s'active ;

A quoi cela sert-il ? Ce sont des moments très importants pour l'équilibre psychique et pour la consolidation de la mémoire, qui vont conduire à faire la synthèse, la restructuration, la réorganisation de la mémoire. Ce réseau est déstructuré dans nombre de pathologies neuropsychiatriques

[A propos de l'Observatoire B2V des Mémoires :](#)

L'Observatoire B2V des Mémoires, créé en avril 2013, s'intéresse à la mémoire sous toutes ses formes : individuelle, collective, artificielle, naturelle, numérique. Son Conseil scientifique, présidé par le Professeur Francis Eustache, réunit sept éminents chercheurs en neurosciences, médecine, informatique, sciences humaines, philosophie et histoire. Ce véritable « laboratoire sociétal » répond à plusieurs ambitions : le soutien à la recherche et la diffusion de la connaissance pour favoriser la prévention.

[www.observatoireB2Vdesmemoires.fr](http://www.observatoireB2Vdesmemoires.fr)

[A propos du Groupe B2V :](#)

Groupe paritaire de Protection Sociale à but non lucratif, nous sommes spécialistes de la protection sociale depuis 75 ans, leader dans la branche de l'Assurance, référent de l'Enseignement Privé hors contrat et reconnu dans le monde interprofessionnel. Retraite complémentaire, supplémentaire, santé complémentaire et prévoyance, notre Groupe propose une offre complète de couverture sociale en s'appuyant sur son expertise et ses partenaires. En tant que Groupe de Protection Sociale, la prévention et l'information auprès de nos clients : entreprises, actifs et retraités, sont au cœur de nos missions d'Action sociale. C'est dans ce cadre qu'est né l'Observatoire B2V des Mémoires.

[www.b2v.fr](http://www.b2v.fr)

**Pour toutes demandes d'informations supplémentaires  
et demandes d'interviews**

**CONTACT PRESSE**

**Agence RevolutionR – Laurent Bartoleschi**

Tel : 06 38 5 75 27 – [lbartoleschi@revolutionr.com](mailto:lbartoleschi@revolutionr.com)