

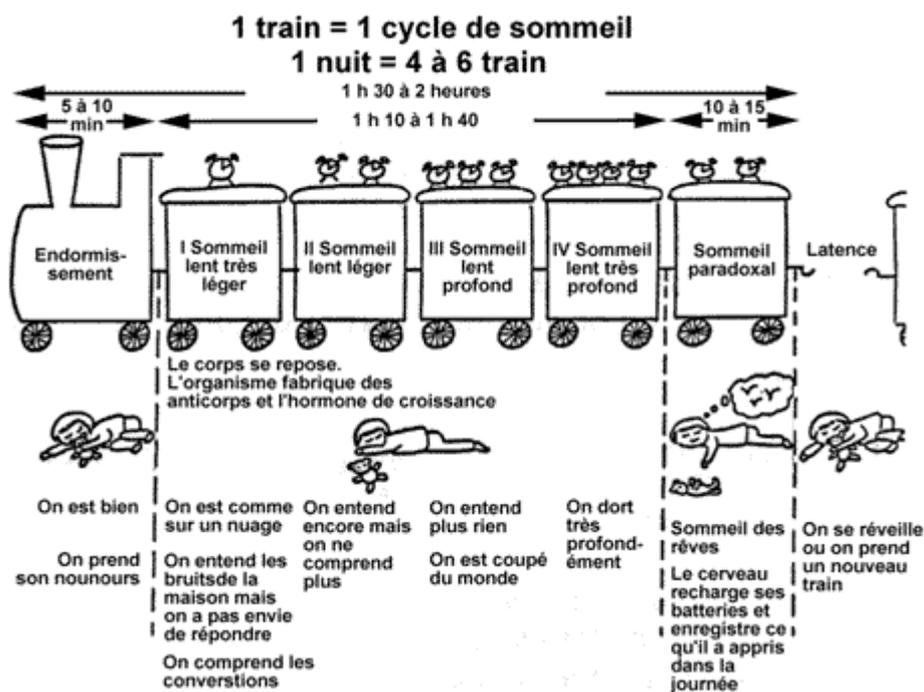
IMPORTANCE DU SOMMEIL DANS L'APPRENTISSAGE

Le sommeil et l'attention :

Selon une étude aux USA, les élèves souffrant de troubles du sommeil ont plus de « chances » de se voir attribuer de mauvaises notes dans certaines matières comme les maths, la lecture ou l'écriture.

D'après <http://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/ser-t-sommeil>

RAPPEL SUR LES PHASES DU SOMMEIL



(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

APPRENDRE ET MEMORISER

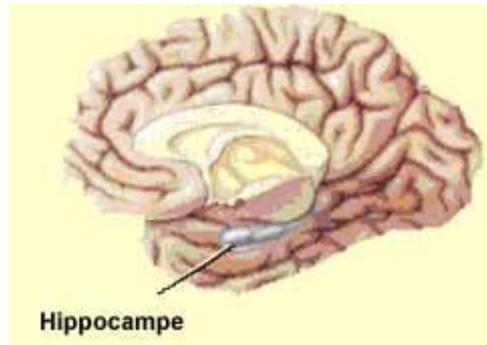
Il est désormais clairement établi que le sommeil, particulièrement le sommeil paradoxal, facilite la consolidation des **nouveaux apprentissages**, aide à la résolution de problèmes et favorise la mémorisation. Ainsi, quelqu'un qui développe de nouvelles **habiletés motrices**, comme jouer du piano ou perfectionner son revers au tennis, sera plus habile après avoir dormi qu'après un temps équivalent passé à relaxer, par exemple. C'est un peu comme si les apprentissages de la journée étaient transférés au « disque rigide » du cerveau et emmagasinés pour de bon pendant le sommeil.

La **mémorisation** de nouvelles connaissances est aussi meilleure quand il y a une période de sommeil après la phase d'apprentissage. Ce serait surtout le sommeil paradoxal qui en serait responsable. Lorsqu'une personne apprend une **langue étrangère**, par exemple, le temps passé en sommeil paradoxal augmente invariablement, facilitant la mémorisation. Par contre, si une personne est privée de sommeil paradoxal pendant son apprentissage, son efficacité s'amoin-drit.

Le sommeil est le moment privilégié pour que les choses nouvellement apprises soient récupérées, réorganisées et transférées dans la **mémoire à long terme**. Des chercheurs ont d'ailleurs démontré que l'insomnie est associée à une moins bonne mémoire à long terme des faits et des événements. Enfin, dormir servirait à **faire le tri** entre l'information importante qui doit être gardée en mémoire et celle qui peut être mise de côté.

D'après

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_activite_do#apprendre-et-memoriser



MEMORISER ET LE CERVEAU

L'hippocampe, les structures corticales qui l'entourent, ainsi que les voies nerveuses qui les relient à l'ensemble du cortex sont grandement impliquées dans la mémoire déclarative, celle des faits et des événements.

Par exemple, lors d'un souper bien arrosé avec des amis, le souvenir des visages des personnes présentes, du goût du vin ou de la musique qui jouait est distribué dans les différentes aires visuelles, olfactives et auditives du cerveau, mais sont liés ensemble par l'hippocampe pour former un " épisode " au lieu de demeurer une collection de souvenirs séparés.

L'hippocampe joue donc un rôle primordiale dans la mémoire épisodique, celle qui nous permettra des années plus tard de nous rappeler cette soirée particulièrement agréable. En effet, c'est l'hippocampe qui semble nous permettre de " rejouer la scène " en réactivant ce pattern particulier d'activité de différentes régions corticales. Ce phénomène serait très important durant les rêves, ce qui expliquerait l'incorporation d'événements des derniers jours dans ceux-ci.

D'après http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_07/i_07_cr/i_07_cr_tra/i_07_cr_tra.html

Vidéo : Y-a-t-il un intérêt à relire ses leçons avant de dormir ?

<http://education.francetv.fr/parents/scolarité/video/faciliter-l-apprentissage-les-astuces?xtmc=sommeil&xtnp=1&xtr=6>

Vidéo sur l'action du sommeil dans l'organisme (Bonus) :

<http://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/quatrieme/video/sommeil-et-metabolisme-les-pom-bio-a-croquer?xtmc=sommeil&xtnp=1&xtr=2>

Voir aussi : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/articles/388/02.htm>