

La sieste, c'est bon POUR LA MÉMOIRE

▶ Une heure trente de sieste permet de mieux assimiler et mémoriser à long terme

▶ On le sait: bien dormir fait du bien au corps et au cerveau. Ce qui était moins étudié, en revanche, c'était l'impact du sommeil sur la consolidation de la mémoire chez l'enfant.

Une équipe de chercheurs de l'ULB Neuroscience Institute

(UNI) démontre qu'une sieste d'une heure et demie permet "de mieux assimiler et mémoriser des apprentissages", explique

Charline Urbain, docteure au centre de recherche Cognition et Neurosciences de l'ULB.

En d'autres termes, "nos résultats laissent penser que le sommeil chez l'enfant faciliterait et accélérerait le transfert des informations de l'hippocampe (mémoire à court terme) vers les zones du cortex préfrontal (mémoire à long terme)".

Dès lors, faut-il aller dormir directement après avoir étudié? La spécialiste n'est pas si catégorique. Elle prône des périodes de repos. "La pratique de microsiestes post-apprentissages pourrait améliorer la consolidation en mémoire."

Elle poursuit: "On apprend tout au long de la journée. Ce que l'étude veut mettre en lumière, c'est l'importance du sommeil sur la mémoire, essentiellement."

Elle continue: "Il faut vraiment qu'il y ait une prise de conscience chez les enfants et les adolescents qui pensent que quand on dort, notre cerveau est au repos. C'est faux: notre cerveau fonctionne de manière plus intense encore. Il est donc important de dormir. Sucrer des heures de sommeil pour jouer plus longtemps sur ordinateur ou surfer sur internet via

son smartphone est une grande erreur. La plupart des gens repoussent l'heure du coucher à plus tard. Or, pour être plus opérationnel et capitaliser la mémoire, il est important de dormir."

LA SIESTE N'EST donc pas, comme veulent le faire croire les mauvaises langues, l'apanage des personnes paresseuses. "Chacun doit écouter son propre rythme biologique", précise Charline Urbain. "Quand on sent la fatigue venir, il faut se reposer et non pas lutter contre elle."

L.C.C.