

La sieste pas que pour les bébés

On sait depuis longtemps que le sommeil est réparateur et bon pour la mémorisation.

On sait depuis longtemps que le sommeil est réparateur et bon pour la mémorisation. Mais deux études américaines viennent de montrer l'efficacité de courtes séquences de sommeil sur la mémorisation et l'apprentissage. L'une des études a été menée sur des bébés âgés de 15 mois et l'autre sur des adultes. Les résultats sont les mêmes : la mémorisation est plus forte si la personne fait une courte sieste après. C'est-à-dire qu'elle classe les informations à bon escient. Bien plus que réparateur, le sommeil élimine les informations inutiles et privilégie dans la mémoire les informations capitales. Evidemment, le bébé a beaucoup plus à apprendre que l'adulte. Néanmoins, après Matthew Walker, professeur de psychologie à l'University of California, de Berkeley, l'adulte en aurait tout autant besoin. Preuve en est, l'étude menée sur 39 jeunes adultes qui ont stimulé leur hippocampe, région du cerveau impliquée dans la mémorisation, en lisant un certain nombre d'informations. Parmi eux, ceux qui se sont astreints à une sieste d'une heure 30 ont mieux mémorisé et pu utiliser les informations apprises le matin.