

---

## Communiqué de presse

---

Bruxelles, le 07 septembre 2020

### **Le sommeil des enfants, plus puissant que celui des adultes!**

*Des chercheurs de l'ULB Neuroscience Institute, UNI montrent que les enfants bénéficient plus du sommeil que les adultes pour consolider, renforcer leurs apprentissages. Leur étude est publiée dans la revue Scientific Reports.*

A la sortie du confinement et au début des vacances où l'heure du couché est parfois retardée, des chercheurs de l'ULB Neuroscience Institute, UNI montrent l'importance du sommeil chez l'enfant non seulement parce qu'il renforce les apprentissages réalisés au cours de la journée mais aussi parce que ces processus de consolidation semblent être accélérés ou du moins plus puissants chez l'enfant par rapport à l'adulte.

**Anna Peiffer et Charline Urbain - centre de recherche Cognition & Neuroscience, Faculté des Sciences psychologiques et de l'éducation, ULB Neuroscience Institute (UNI), ULB** - ont comparé l'impact d'une nuit de sommeil sur le renforcement des apprentissages des enfants et des adultes. L'étude montre que les enfants bénéficient plus du sommeil que les adultes pour consolider leurs apprentissages !

On sait que le sommeil lent profond joue un rôle important dans la consolidation (le renforcement) des apprentissages chez l'enfant et chez l'adulte. Comme pour un temps de sommeil équivalent, le sommeil lent profond est plus abondant chez l'enfant par rapport à l'adulte, les chercheurs de l'UNI ont fait l'hypothèse que le renforcement des apprentissages au cours du sommeil est accéléré chez l'enfant par rapport à l'adulte.

Pour tester cette hypothèse, ils ont évalué les performances de rappel de nouvelles associations apprises (entre des objets imaginaires et leurs fonctions magiques) chez 30 enfants (7-12 ans) et 34 adultes (20-30 ans) avant et après une nuit de sommeil ou une journée d'éveil d'une durée équivalente (environ 11 heures). Les résultats montrent que les enfants bénéficient plus du sommeil que les adultes pour consolider leurs apprentissages. Par ailleurs, aucune différence n'a été observée entre les enfants et les adultes lorsque les performances de rappel sont évaluées après une journée d'éveil ; ce qui démontre l'impact spécifique du sommeil des enfants sur les différences observées entre les groupes d'âge.

Ces résultats suggèrent donc que le sommeil des enfants est particulièrement puissant pour le renforcement des apprentissages chez l'enfant, un effet qui pourrait potentiellement être mis en lien avec la présence d'une période de sommeil lent profond proportionnellement plus longue chez l'enfant par rapport à l'adulte.

*Cette recherche a été réalisée grâce au soutien du Fonds de la Recherche Scientifique (FRS-FNRS, Belgique: CREDIT DE RECHERCHE: 29149840 et FRS-FWO Excellence Of Science (EOS, MEMODYN: 30446199) ainsi que d'une bourse Mini-ARC ULB.*

Peiffer, A., Bricchet, M., De Tiège, X. et al. The power of children's sleep - Improved declarative memory consolidation in children compared with adults. Scientific Reports (nature publishing group) 10, 9979 (2020).

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-66880-3>

**Contact scientifique :**

Charline Urbain

Centre de recherche Cognition & Neuroscience, ULB Neuroscience Institute (UNI)

[curbain@ulb.ac.be](mailto:curbain@ulb.ac.be)

+ 32 (0)2 650 45 49