

COORDONNER L'ÉTUDE ET LE SOMMEIL POUR RÉDUIRE LE TEMPS D'APPRENTISSAGE ET AMÉLIORER LA MÉMOIRE

Alterner les sessions d'étude avec le sommeil pourrait être un moyen facile et efficace pour se rappeler les informations sur un plus long terme tout en étudiant moins longtemps, selon une étude française publiée dans la revue *Psychological Science*.

Alors que des recherches précédentes ont montré que dormir après l'apprentissage est définitivement une bonne stratégie, la présente étude montre que dormir entre deux séances d'apprentissage améliore grandement cette stratégie, explique Stephanie Mazza, chercheuse en psychologie à l'Université de Lyon.

Avec ses collègues, elle a mené cette étude avec 40 adultes assignés au hasard à deux groupes : un groupe qui étudiait 16 mots d'une langue étrangère le matin et 12 heures plus tard le soir sans avoir dormi et un groupe qui faisait la même étude le soir et 12 heures plus tard, le matin, après avoir dormi.

12 heures après la première séance d'apprentissage, ceux qui avaient dormi se rappelaient 10 mots en moyenne comparativement à 7,5 pour ceux qui n'avaient pas dormi. Lors de cette deuxième séance d'apprentissage, ceux qui avaient dormi ont eu besoin de trois essais pour réapprendre les 16 mots comparativement à 6 essais pour ceux n'ayant pas dormi.

Les souvenirs qui n'étaient pas explicitement accessibles au début du réapprentissage semblaient avoir tout de même été transformés par le sommeil, souligne la chercheuse. Ce qui a permis de réencoder les informations plus rapidement et de gagner du temps lors de la session de réapprentissage.

Une semaine plus tard, le groupe ayant dormi se rappelait 15 mots comparativement à 11 pour le groupe n'ayant pas dormi. L'avantage était encore notable 6 mois plus tard.

Pour améliorer l'efficacité de l'apprentissage, une étude récente a également montré une fenêtre de temps durant laquelle l'exercice favorise la mémorisation.

Psychomédia avec sources : Association for Psychological Science, *Psychological Science*.
Tous droits réservés

© <http://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/2016-08-04/apprentissage-memoire-sommeil>