



Le sommeil renforcerait la mémoire

14 août 2006 – Les données d'un récent essai clinique¹ indiquent que le sommeil améliore la capacité de bien retenir les faits, données et autres détails mémorisés. Dormir après avoir mémorisé quelque chose permettrait à la mémoire de mieux consolider les souvenirs et les apprentissages, d'après les chercheurs du Center for Sleep and Cognition, de l'École de médecine de Harvard.

Les chercheurs s'intéressaient à une forme spécifique de la mémoire à long terme, la mémoire dite « explicite » ou « déclarative », celle qui permet de se souvenir de détails factuels et d'en garder un souvenir précis et intact.

On savait déjà que le sommeil pouvait aider le cerveau à consolider les apprentissages relevant de la mémoire « implicite » ou « non déclarative » tel que faire de la bicyclette, jongler, attacher ses lacets, acquérir un savoir-faire spécifique, etc. L'équipe de l'Université Harvard vient de démontrer qu'il en va de même pour la mémoire « explicite », celle qui permet d'emmagasiner dans la mémoire à long terme des faits, des événements, des images ou des propositions.

Les 60 sujets participant à l'étude (33 femmes et 27 hommes) étaient âgés de 18 ans à 39 ans. Chacun devait mémoriser 20 paires de mots aléatoirement associés et se soumettre à un test de mémoire au bout de 12 heures. Les uns avaient l'occasion de dormir entre la séance d'apprentissage et le test. Les autres se consacraient simplement à leurs activités normales en état de veille.

Au moment de passer le test de mémoire, une partie des sujets devaient apprendre une nouvelle série de 20 paires de mots afin de créer une « interférence mnémonique » avec les mots mémorisés 12 heures plus tôt. Ce type d'interférence a pour effet de confondre le sujet qui tend à oublier les données précédemment mémorisées et à les remplacer par les nouvelles.

Les résultats indiquent que les personnes qui avaient dormi entre la séance d'apprentissage et le test avaient un meilleur souvenir de la séquence de mots mémorisés. Qui plus est, leur mémoire résistait davantage à l'interférence lorsque l'on comparait leurs résultats à ceux des personnes qui n'avaient pas eu l'occasion de dormir.

Les chercheurs expliquent que, durant le sommeil, le cerveau « révise » les apprentissages mémorisés au cours des heures précédentes. Associée à une activité accrue de l'hippocampe - la partie du cerveau chargée d'emmagasiner les souvenirs -, cette réverbération de l'information aurait pour effet de renforcer les souvenirs et de les rendre moins vulnérables aux interférences.

Pierre Lefrançois – PasseportSanté.net

D'après *HealthDay News*.

1. Ellenbogen JM, Hulbert JC, Stickgold R, Dinges DF, Thompson-Schill SL. [Interfering with theories of sleep and memory: sleep, declarative memory, and associative interference](#), *Curr Biol.*, 2006 Jul 11;16(13):1290-4.