

Mémoire à court terme: vaut-il mieux étudier toute la nuit ou dormir?

19 novembre 2001 - Les fins de session sont pour la plupart des étudiants assez éprouvantes: travaux à remettre, examens à préparer, un vrai marathon! On se demande même s'il ne vaudrait pas mieux passer la nuit à revoir ses notes plutôt que de fermer l'oeil, afin d'avoir les « idées » plus fraîches avant l'épreuve du matin.

Deux études, parues récemment dans l'hebdomadaire *Science*, présentent des thèses tout à fait opposées quant au rôle du sommeil dans le processus de mémorisation et d'apprentissage.

Après avoir analysé une douzaine d'études sur le rêve et l'apprentissage, le Dr Siegel¹, spécialiste en neurologie de l'Université de la Californie à Los Angeles, admet que le sommeil joue un rôle important dans l'acquisition de nouvelles connaissances, mais ne soutient pas l'hypothèse selon laquelle le sommeil consolide la mémorisation. À son avis, la plupart des résultats dans ce domaine manquent de fondement ou de cohérence.

À l'inverse, l'étude² du Dr Stickgold, spécialiste en neurophysiologie et psychiatrie, révèle que le sommeil favorise la mise en mémoire des notions apprises. Les résultats de sa recherche ont démontré une meilleure performance chez les sujets ayant passé une bonne nuit de sommeil que chez ceux qui ont étudié toute la nuit. Selon le spécialiste, grâce aux nouvelles technologies d'observation de l'activité cérébrale pendant le sommeil, on peut voir que le cerveau utilise « peu de mémoire » pour les rêves, ce qui lui permet de procéder à l'assimilation et à la compréhension des informations emmagasinées au cours de la journée.

En contrepartie, le Dr Siegel ajoute que si cette hypothèse était valide, les personnes qui ne se souviennent pas de leurs rêves, à cause de leur médication ou d'une lésion cérébrale, présenteraient des troubles de mémoire, ce qui n'est pas le cas. Pour le Dr Stickgold, la croyance populaire des gens, selon laquelle ils s'endorment avec un problème en tête et se réveillent avec une solution au petit matin, repose maintenant sur des preuves scientifiques...

Monique Lalancette - PasseportSanté.net

D'après National Post Online, 3 novembre 2001.

1. Siegel JM. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11691984&dopt=Abstract" \t " blank" [The REM sleep-memory consolidation hypothesis](#). *Science* 2001 Nov 2;294(5544):1058-63.

2. Stickgold R, Hobson JA, Fosse R, Fosse M. HYPERLINK "http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11691983&dopt=Abstract" \t " blank" [Sleep, learning, and dreams: off-line memory reprocessing](#). *Science* 2001 Nov 2;294(5544):1052-7.

HYPERLINK "<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2001111900>" <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2001111900>