

# Apprentissages : Faut-il dormir pour réussir ?

Café des sciences

150 rue de la République, 73000 Chambéry

GPS : 150 rue de la République, 73000 Chambéry

Le 13 mars 2025 | 12h30 à 13h30

De plus en plus de jeunes pensent que dormir est une perte de temps. Pourtant, les recherches les plus récentes révèlent que le sommeil est bien plus qu'une période de repos, il est indispensable pour être en bonne santé et consolider ses apprentissages. Mais pourquoi dormir ? Quelles sont les fonctions du sommeil ? Pourquoi le sommeil des jeunes est-il déterminant pour bien apprendre ?

## Orateur(s)

Jean-Baptiste EICHENLAUB,  
enseignant-chercheur au Laboratoire de  
Psychologie et NeuroCognition (LPNC)  
de l'Université Savoie Mont Blanc

## Admission

Gratuit

## Pour plus d'informations

[galerie.eureka@ccsti-chambery.org](mailto:galerie.eureka@ccsti-chambery.org)

<https://www.chambery.fr/90-la-galerie-eureka.htm>