

# Conférence inaugurale « Game over sans sommeil ? Ce que le cerveau perd quand il dort mal » - Armelle Rancillac

Conférence

Allée des Neurosciences, Saint-Aubin, France

GPS : Allée des Neurosciences, Saint-Aubin, France

Le 18 mars 2026 | 17h



A l'occasion de l'inauguration de l'exposition "NeuroDéclics" conçue par S[cube].

**Game over sans sommeil ? Ce que le cerveau perd quand il dort mal.** Pendant que nous dormons, le cerveau joue toujours mais avec des règles différentes. Manque de récupération, nuits hachées, fatigue persistante... autant d'obstacles qui peuvent nous faire perdre des points au quotidien. Armelle Rancillac nous propose de reprendre les manettes et de mieux comprendre le sommeil : ses phases, ses mécanismes, ses enjeux pour le cerveau et les stratégies gagnantes pour améliorer nos nuits. Une invitation à changer de stratégie, éviter les pièges les plus courants et retrouver un sommeil plus réparateur... pour enfin jouer la partie à armes égales.

**Orateur(s)**

Armelle Rancillac, Chercheuse Inserm

au Collège de France, CNRS UMR 7241  
/ Inserm U1050 et coordinatrice  
nationale de la Semaine du cerveau