

# Dormir pour mieux se souvenir : mythe ou réalité ?

Conférence

1 Chemin de Val Sec, 13170 Les Pennes-Mirabeau

GPS : 1 Chemin de Val Sec, 13170 Les Pennes-Mirabeau

Le 10 mars 2026 | 18:30

On dit souvent que “ la nuit porte conseil ”... mais que fait réellement notre cerveau pendant que nous dormons ? Cette conférence vous invite à découvrir comment le sommeil transforme nos souvenirs, renforce nos apprentissages et influence notre capacité à retenir les informations du quotidien. Entre idées reçues, découvertes scientifiques et conseils pratiques, nous explorerons les mécanismes fascinants qui relient nos nuits à notre mémoire. Une plongée accessible et surprenante dans les coulisses de notre cerveau endormi.

## Orateur(s)

Pascale QUILICHINI Chargée de recherche INSERM, Institut des Neurosciences des Systèmes (INS), Marseille, Aix-Marseille Université

## Admission

Gratuit

## Partenaires de l'événement

Idéethèque, Les Pennes-Mirabeau