

# Le sommeil et son importance dans les apprentissages

Conférence

AMPHI Jonquille, INSPE - 1025 rue de la piscine, 38400 Saint Martin d'Hères

GPS : AMPHI Jonquille, INSPE - 1025 rue de la piscine, 38400 Saint Martin d'Hères

Le 12 mars 2024 | 18h30

Le sommeil contribue grandement à notre santé, notamment en assurant le déploiement, au quotidien, de nos capacités cognitives et motrices. Le sommeil évolue au cours de la vie, et chez l'enfant et l'adolescent, la qualité du sommeil est déterminante dans les apprentissages et la réussite scolaire. Dans cette présentation, le sommeil sera défini, et certaines de ces fonctions seront introduites, avec un accent porté sur son rôle dans les apprentissages chez l'enfant et l'adolescent.

## Orateur(s)

Jean-Baptiste EICHENLAUB  
(Enseignant-Chercheur, USMB, LPNC)