

Sommeil, mémoire et émotions

Conférence (en présentiel)

GPS :

Le 18 mars 2023 | 17h-18h30

Il s'en passe des choses pendant que nous dormons ! Saviez-vous que le sommeil joue un rôle important pour la mémoire ? Qu'il est essentiel au renforcement progressif des souvenirs au fil du temps ? Mais ce n'est pas tout ...le sommeil a des effets prépondérants sur la régulation de nos émotions. De nos jours où la diminution globale de la qualité et de la quantité du sommeil est constatée au point de devenir une préoccupation de santé publique, il est bienvenu de comprendre les mécanismes qui soutiennent le rôle du sommeil dans le traitement de nos souvenirs et de nos émotions et d'adopter des comportements justes et éclairés vis à vis de notre sommeil.

Orateur(s)

Gabrielle GIRARDEAU Chargée de
recherches et Responsable d'équipe,
Institut du Fer à Moulin UMR-S 1270
INSERM / Sorbonne Université

Admission

Gratuit

Partenaires de l'événement

EST- ENSESMBLE
Ville de Bagnolet