



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Conseil scientifique
de l'éducation nationale

CONFÉRENCE INTERNATIONALE
du conseil scientifique de l'éducation nationale

**MIEUX DORMIR
POUR MIEUX APPRENDRE :
ÉTAT DES LIEUX
DE LA RECHERCHE
ET PERSPECTIVES
DE MISE EN PRATIQUE**

Mercredi 23 mars 2022 — 9h-15h



Collège de France,
amphithéâtre Marguerite de Navarre

Ouvert à tous sur inscription : cliquer [ici](#) pour s'inscrire
Également transmise en direct et en replay sur :
reseau-canope.fr/mieux-dormir-pour-mieux-apprendre

Présentation

S'il est implicitement considéré comme un facteur de bien-être et de réussite, le sommeil reste encore souvent considéré comme une perte de temps. On estime d'ailleurs que plus de 30% des enfants et jusqu'à 70% des adolescents ne dorment pas suffisamment.

Besoin fondamental de l'enfant et de l'adolescent, le sommeil lui assure un bon développement physique, psychique et cognitif. Les travaux scientifiques en psychologie et neurosciences mettent en avant son rôle clé pour les apprentissages. Son influence est double : avoir bien dormi permet aux élèves de disposer de ressources cognitives suffisantes pour acquérir de nouvelles connaissances ; et bien dormir après avoir appris, permet de consolider ces nouveaux apprentissages.

La conférence internationale du Conseil scientifique de l'éducation nationale entend dresser un état des lieux de ces connaissances et proposer des perspectives de mise en pratique. Quels sont les mécanismes en œuvre dans le cerveau endormi ? Peut-on apprendre aux élèves à bien dormir ? L'École peut-elle se servir du sommeil comme levier des apprentissages ?

Programme

9h Introduction

- Stanislas Dehaene, président du Conseil scientifique de l'éducation nationale

9h15 Diffusion de la vidéo Fred, explique-moi... comment le sommeil nous aide à mieux apprendre ?

9h30 Le sommeil au cours du développement, de la maternelle au lycée

- Sylvie Royant-Parola, psychiatre, présidente du Réseau Morphée, France
Physiologie du sommeil, de la maternelle au lycée
- Carmen Schröder, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent aux Hôpitaux universitaires de Strasbourg, France
Le sommeil dans le développement typique et atypique : répercussions sur le comportement et la santé mentale de l'enfant
- Discussion

10h30 Pause café

10h50 Sommeil, cognition et performances académiques

- Evelyne Touchette, professeure de psychologie à l'université du Québec à Trois-Rivières, Canada
Trajectoires développementales, sommeil et réussite académique
- Mélanie Strauss, professeure de neurologie associée à l'Hôpital Erasme, Belgique
Sommeil et fonctionnement cognitif : apprentissages, émotions et créativité
- Virginie Sterpenich, chercheuse en neurosciences à l'université de Genève, Suisse
Quels impacts ont les écrans sur le sommeil de nos adolescents ?
- Discussion

12h10 Pause

13h30 Les interventions à l'école

- Stéphanie Mazza, professeure de neuropsychologie à l'université de Lyon 1, France
Les bénéfices de la sieste
- Lisa Meltzer, pédiatre, professeure au National Jewish Health et à l'université du Colorado, Etats-Unis *en visio-conférence*
L'impact des horaires de début des cours sur le sommeil des adolescents
- Amandine Rey, maître de conférences en neuropsychologie à l'université de Lyon 1, France
Les interventions d'éducation au sommeil à l'école

14h30 Vers quelles mises en pratique ?

Table ronde animée par Stanislas Dehaene, président du CSEN

- Isabelle Goubier, inspectrice de l'éducation nationale, académie de Paris, France
- Carmen Schröder, professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent aux Hôpitaux universitaires de Strasbourg, France
- Stéphanie Mazza, professeure de neuropsychologie à l'université de Lyon 1, France

15h Conclusion

- Stéphanie Mazza, coordinatrice du groupe de travail « Bien-être à l'école » du CSEN

Les intervenants



Sylvie ROYANT-PAROLA

Psychiatre, spécialiste du sommeil
et présidente du Réseau Morphée, France

Psychiatre, spécialiste des troubles du sommeil, Sylvie Royant-Parola est clinicienne de la médecine du sommeil très impliquée dans la démarche de soins et de la responsabilisation des patients. Parallèlement, elle participe à des actions associatives qui contribuent à faire reconnaître le sommeil et ses pathologies comme une priorité

de santé publique. Elle a contribué à la mise en place d'un réseau de santé consacré aux troubles chroniques du sommeil, le [Réseau Morphée](#), dont elle est actuellement présidente. Elle est également membre de l'European Sleep Research Society et de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil.

Auteur de nombreux articles scientifiques et d'ouvrages grand public sur le sommeil, elle a écrit *Comment retrouver le sommeil par soi-même* (Odile Jacob), *Les mécanismes du sommeil* (Le Pommier) et *Quoi de neuf sur le sommeil* (Quae).



Carmen SCHRÖDER

professeur de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
aux Hôpitaux universitaires de Strasbourg, France

Chef de service des Unités de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Carmen Schröder est spécialiste du sommeil et des rythmes circadiens. Elle coordonne le Centre d'excellence pour l'autisme et les troubles du neurodéveloppement, et est présidente de la section de pédopsychiatrie de l'Union européenne des médecins spécialistes (UEMS).

Ses recherches portent, entre autres, sur l'impact du sommeil et des rythmes circadiens au cours du développement et notamment chez les enfants avec troubles neurodéveloppementaux ou pédopsychiatriques. Elle est l'auteur de nombreuses publications scientifiques et ouvrages de référence dans le domaine de la pédopsychiatrie, du sommeil et des rythmes biologiques de l'enfant en interaction avec des troubles psychiatriques.



Évelyne TOUCHETTE

Professeure au département de psychoéducation
à l'université du Québec à Trois-Rivières, Canada

Évelyne Touchette est également membre du Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉASM) et du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF) au Canada. Elle a notamment exercé comme clinicienne-chercheuse sur les troubles de sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris.

Son champ de spécialisation couvre l'étiologie et les répercussions des problèmes de sommeil auprès d'enfants provenant de contextes vulnérables. Après 20 ans de recherche, elle apparaît comme une des principales spécialistes du rôle de la régulation du sommeil chez l'enfant et des répercussions des problèmes de sommeil à long terme. Son dernier projet (www.apprendreadormir.com)

visait à orienter les parents ainsi que les intervenants souvent pris dans un tourbillon d'informations de qualité scientifique variable sur le sommeil de l'enfant.



Mélanie STRAUSS

Professeure de neurologie associée à l'Hôpital Erasme –
Cliniques universitaires de Bruxelles, Belgique

Neurologue spécialiste des troubles cognitifs et des pathologies du sommeil et de la vigilance, Mélanie Strauss est également docteure en neurosciences. Elle fait partie du bureau de la société belge de médecine et de recherche sur le sommeil (Belgian Association for Sleep Research and Sleep Medicine).

Après une formation à Paris, Mélanie Strauss travaille actuellement à l'Hôpital Erasme (Cliniques universitaires de Bruxelles) en Belgique en tant que professeure associée. Ses objets de recherches visent à explorer les liens entre le sommeil, la cognition et la conscience, tant d'un point de vue physiologique que dans les pathologies cognitives et du sommeil.

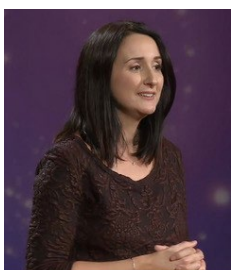


Virginie Sterpenich

Chercheuse en neurosciences à l'université de Genève, Suisse

Biologiste, Virginie Sterpenich s'intéresse au rôle du sommeil dans la consolidation de la mémoire et dans la régulation des émotions. Elle décode le fonctionnement du cerveau en sommeil grâce à l'imagerie cérébrale chez l'adulte mais également chez l'enfant et l'adolescent(e). Elle a récemment publié une étude qui montre l'impact de l'utilisation des écrans le soir sur le sommeil et la vigilance des adolescent(e)s.

Parmi ses publications : *Couvre-feu numérique. Réduire l'utilisation des écrans avant le coucher permet de préserver la qualité du sommeil des ados* (2018), et *Nos émotions sous l'influence des rêves* (2011).



Stéphanie MAZZA

Professeure de neuropsychologie à l'INSPE de l'université de Lyon 1, membre du CSEN et coordinatrice du groupe de travail « Bien-être à l'école », France

Membre du laboratoire Recherche sur la performance des soins (RESHAPE) rattaché à l'Inserm et à l'université de Lyon 1, Stéphanie Mazza est notamment membre du Conseil scientifique de l'Institut nationale du sommeil et de la vigilance (INSV) et du Conseil scientifique de l'éducation nationale (CSEN) où elle coordonne le groupe de travail « Bien-être à l'école ».

Ses travaux de recherche portent sur le lien entre sommeil et performances. Elle s'intéresse plus particulièrement à l'impact du manque de sommeil sur les performances cognitives : mémorisation, attention, gestion du stress. Elle dirige un projet de recherche évaluant l'implication du sommeil et de ses troubles dans les apprentissages des enfants et adolescents. Elle a co-construit avec des professeurs des écoles le programme d'éducation au sommeil pour les enfants du primaire memetonpyj.fr.





Lisa MELTZER

Pédiatre, professeure au National Jewish Health
et à l'université du Colorado, États-Unis

Professeure à la Faculté de médecine de l'université du Colorado, Liza Meltzer dirige également la clinique du sommeil des enfants au sein du département de pédiatrie de la National Jewish Health. Spécialiste du sommeil des enfants, ses domaines de recherche portent en particulier sur le sommeil des enfants atteints de maladies

chroniques ainsi que de leurs parents et soignants.

Elle a reçu la distinction du *Young Investigator Section Award* de l'*American Academy of Sleep Medicine* et contribue en outre à la mise en œuvre de programmes d'éducation à la santé et au sommeil au sein de la National Sleep Foundation. Elle est notamment co-auteure de *Pediatric Sleep Problems: A Clinician's Guide to Behavioral Interventions*.



Amandine REY

Maître de conférences en neuropsychologie
à l'université de Lyon 1, France

Maître de conférences en psychologie cognitive et neuropsychologie à l'université Lyon 1, Amandine Rey enseigne à l'INSPE de Lyon les processus cognitifs sous-jacents aux apprentissages (mémoire, attention, métacognition...).

Ses travaux de recherche, réalisés au sein du Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL), portent sur la mémoire et les processus d'apprentissage chez les enfants et les adolescents, et plus précisément sur l'impact du sommeil sur les processus cognitifs. En partenariat avec les acteurs de l'éducation nationale, elle travaille sur la co-construction, la mise en place et l'évaluation de programmes pédagogiques d'éducation au sommeil réalisés en classe par les enseignants et adressés aux enfants (memetonpyj.fr, [YouTube](#)) et adolescents (challengemieuxdormir.fr, [YouTube](#)).

Groupe de travail « Bien-être à l'école » du Conseil scientifique de l'éducation nationale

Les travaux scientifiques en psychologie et neurosciences mettent en avant le rôle clé du sommeil, de l'activité physique ou encore des compétences psychosociales sur les performances cognitives et scolaires. Le groupe de travail s'attache à déterminer les interventions qui paraissent les plus efficaces dans ces domaines afin de dresser des recommandations concrètes.

Coordination : Stéphanie Mazza, professeure de neuropsychologie à l'université Lyon 1.

Véronique Billard, directrice de la pédagogie, Réseau Canopé; Vincent Cano, chargé de mission, bureau des collèges, Dgesco; Emily Darlington, maître de conférence à l'université Lyon 1; Patrick Debut, secrétaire général du CSEN; Ghislaine Dehaene-Lambertz, directrice de recherche au CNRS en sciences cognitives; Isabelle Goubier, inspectrice de l'éducation nationale, académie de Paris; Kinga Igloi, maître assistante à l'université de Genève; Marjorie Koubi, cheffe du bureau des collèges, Dgesco; Christine Lequette, médecin conseillère technique de la rectrice de Grenoble; Thomas Leroux, sous-directeur de l'action éducative, Dgesco; Marion Mallet-Petiot, cheffe du bureau des écoles, Dgesco; Christophe Marsollier, inspecteur général, IGESR; Stéphanie Mazza, professeure de neuropsychologie à l'université Lyon 1; Sophie Mico, infirmière conseillère technique auprès du recteur de Lyon; Brigitte Moltrecht, conseillère technique, Dgesco; Sofia Nogueira, adjointe à la cheffe du bureau des collèges, Dgesco; Sabine Plancoulaine, chercheuse à l'Inserm; Amandine Rey, maître de conférence à l'université Lyon 1; Benoit Rogeon, chef du bureau de la santé et de l'action sociale, Dgesco; Rebecca Shankland, professeure de psychologie du développement à l'université Lumière Lyon 2; Anne Valat, chargée de mission, CSEN.

Contact presse

01 55 55 30 10

spresse@education.gouv.fr

Contact

Conseil scientifique de l'éducation nationale

cсен@education.gouv.fr

reseau-canope.fr/conseil-scientifique-de-leducation-nationale

Site de la conférence internationale (transmise en direct et en replay) :

reseau-canope.fr/mieux-dormir-pour-mieux-apprendre

Conférence internationale sur l'enseignement des mathématiques

Mercredi 15 juin 2022

De 9h00 à 17h30

Au collège de France

Amphithéâtre Marguerite de Navarre

Dans vos agendas





**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Conseil scientifique
de l'éducation nationale**

