

## BIEN DORMIR POUR BIEN VIEILLIR ET BIEN APPRENDRE ?

Publié le 4 septembre 2015



### PODCAST

Mieux dormir préserve-t-il du vieillissement cognitif ? Quel impact a le sommeil sur nos apprentissages tout au long de notre vie ? Quelles sont les causes et conséquences des insomnies chez les personnes âgées ?

Voici quelques-unes des questions abordées à Liège, où [les chercheurs du Cyclotron de l'ULg](#), le Centre de recherche dédié aux neurosciences, avaient convié [une série de spécialistes pour faire le point sur le sommeil et le vieillissement](#).

### Plasticité cérébrale et apprentissages

Parmi les thèmes abordés, on retrouve l'impact du vieillissement et de la plasticité cérébrale sur les apprentissages. Le Pr Philippe Peigneux, directeur du [laboratoire de recherche de neuroimagerie fonctionnelle et de neuropsychologie à l'Université Libre de Bruxelles](#) (ULB), a détaillé ses derniers résultats en la matière.

Une des particularités de ses travaux repose sur l'outil utilisé: la magnétoencéphalographie. « L'électroencéphalographie capte l'activité électrique du cerveau », précise le Pr Peigneux. Or, chaque courant électrique génère un champ magnétique.

« C'est celui-ci, plus précis, mais aussi plus difficile à capter, qui nous intéresse. Les signaux qu'il capte nous livrent des informations complémentaires à d'autres méthodes d'analyses de l'activité cérébrale. Contrairement à l'électroencéphalographie, les signaux magnétiques enregistrés toutes les millisecondes ne sont pas déformés par les caractéristiques des os du crâne ou les voies de conduction du cerveau".

**Écoutez le Pr Philippe Peigneux détailler les liens entre apprentissages, sommeil, vieillissement et plasticité cérébrale.**

« Jusqu'il y a peu, le sommeil était très rarement considéré comme un facteur à risque ou protecteur, alors que c'est en réalité le cas. Il a notamment été démontré que les personnes qui dorment mal auraient, potentiellement, plus de risque de développer une maladie d'Alzheimer par la suite » indiquait de son côté Fabienne Collette, Directeur de recherche F.R.S-FNRS au Cyclotron.

Si la dégradation du processus cognitif au fil du temps est un processus inéluctable, certains facteurs semblent freiner ou accélérer le mouvement. Cela étant, cette dégradation n'est pas forcément négative. « On ne devient pas plus bête et plus lent avec l'âge. On a moins de neurones, mais peut-être est-ce parce qu'on en a moins besoin puisque le cerveau deviendrait plus efficace, pointe Gilles Vandewalle, [Chercheur qualifié F.R.S.-FNRS](#) au Cyclotron, qui rappelle l'importance de multiplier les approches face aux déstructurations des cycles de sommeil, et qui organisait la rencontre liégeoise.