

**COMMUNIQUÉ
DE PRESSE**

Genève, le 22 janvier 2026

La sieste améliore la capacité d'apprentissage du cerveau

Une pause sommeil peut aider le cerveau à se régénérer et à améliorer sa capacité d'apprentissage. C'est la conclusion d'une étude menée par l'Hôpital universitaire de Freiburg (Allemagne), les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et l'Université de Genève (UNIGE). L'équipe de recherche démontre qu'un bref endormissement aide à réorganiser les connexions neuronales facilitant l'encodage de nouvelles informations. Jusqu'à présent, ces bénéfices n'avaient été observés qu'après une nuit complète de sommeil. Une étude à découvrir dans la revue [NeuroImage](#).

« Nos résultats montrent que même une phase de sommeil courte peut placer le cerveau dans un état propice à l'apprentissage et à la mémorisation », explique le responsable de l'étude, le Pr Christoph Nissen, médecin-chef du Service des spécialités psychiatriques des HUG et professeur ordinaire au Département de psychiatrie de l'UNIGE. Il a mené cette étude pendant son mandat de directeur médical du centre du sommeil à la clinique de psychiatrie et de psychothérapie de l'Hôpital universitaire de Freiburg.

Activités du cerveau pendant la sieste

Le cerveau est actif en permanence pendant la journée. De nouvelles impressions, pensées et informations sont traitées, ce qui renforce les connexions entre les neurones (synapses), qui constituent une base neuronale importante pour l'apprentissage. Elles conduisent toutefois à une saturation qui réduit la capacité du cerveau à l'encoder de nouvelles informations au fil du temps. Le sommeil aide à réguler cette activité excessive sans perdre d'informations importantes.

« L'étude montre que ce « redémarrage synaptique » se produit déjà après une sieste et que de nouvelles informations peuvent ensuite être potentiellement mieux stockées », explique le Pr Christoph Nissen.

« Cette étude nous aide à comprendre l'importance des courtes phases de sommeil pour la récupération mentale », poursuit le Pr Kai Spiegelhalder, directeur de la section de recherche psychiatrique sur le sommeil et de médecine du sommeil de la clinique de psychiatrie et de psychothérapie de l'Hôpital universitaire de Freiburg. « Un court sommeil peut aider à retrouver une clarté d'esprit et à rester concentré », ajoute-t-il.

Méthodologie de l'étude

Vingt jeunes adultes en bonne santé ont participé à l'étude. Au cours de deux après-midis distincts, les mêmes participants ont effectué une sieste lors de l'une des sessions et sont restés éveillés lors de l'autre. La sieste durait en moyenne 45 minutes. Comme il est n'est pas recommandé de mesurer directement les synapses chez des personnes en bonne santé, l'équipe de recherche a utilisé des méthodes non invasives, comme la stimulation magnétique transcrânienne (SMT) et l'électroencéphalogramme (EEG), pour déduire la force et la flexibilité des synapses.

Les résultats ont montré que la force synaptique globale dans le cerveau était réduite après la sieste, ce qui indique l'effet réparateur du sommeil. En même temps, la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions était nettement améliorée. Après une sieste, le cerveau était donc mieux préparé à encoder de nouvelles informations que s'il était resté éveillé pendant une période de temps équivalente.

Applications dans la vie quotidienne et perspectives

L'étude fournit une explication biologique à la constatation que les gens sont souvent plus performants après une sieste. Elle pourrait être particulièrement utile dans les professions ou les activités qui exigent une grande capacité de performance mentale ou physique, comme la musique, le sport ou les domaines critiques pour la sécurité. Une courte sieste pourrait y être recommandée pour maintenir l'efficacité. « Une sieste peut aider à maintenir la performance, même en cas de forte charge de travail », explique le Pr Christoph Nissen.

Les chercheurs soulignent qu'il ne faut pas déduire de cette étude que des problèmes de sommeil occasionnels mènent automatiquement à une baisse de performance. En particulier dans le cas d'une insomnie chronique, les systèmes de régulation du sommeil et de l'éveil sont en grande partie intacts. Ce sont plutôt les soucis générés par la crainte de rester éveillé qui posent problème. Dans de tels cas, une thérapie cognitive comportementale de l'insomnie (TCC-I) est plus appropriée que les somnifères, car ces derniers perturbent les processus de récupération naturels du cerveau et peuvent entraîner une dépendance.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2026.121723>

Pour de plus amples informations

HUG, Service de presse et relations publiques
presse-hug@hug.ch - +41 22 372 37 37

Universitätsklinikum Freiburg, Unternehmenskommunikation
Johannes Faber
johannes.faber@uniklinik-freiburg.de - +49 761 270-84610

UNIGE, Service des médias
media@unige.ch - +41 22 379 77 96