

HABILITATION A DIRIGER DES RECHERCHES

Date de la soutenance : **19 janvier 2026**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **Madame REY Amandine**

Titre des travaux : *Sommeil et apprentissages chez l'enfant et l'adolescent*



Résumé

Ce travail s'inscrit dans une perspective développementale et vise à comprendre les liens entre sommeil, rythmes veille-sommeil et apprentissages chez l'enfant et l'adolescent. Elle s'articule autour de trois axes principaux. **Le premier chapitre** examine l'impact du sommeil sur le fonctionnement cognitif, les performances académiques et le comportement. Les travaux présentés s'articulent autour des troubles du sommeil et leurs conséquences sur le développement cognitif, ainsi que l'étude des rythmes veille-sommeil en conditions écologiques. Une attention particulière est portée aux habitudes de sieste ainsi qu'aux interactions entre sommeil de sieste et sommeil nocturne chez les enfants âgés de 3 à 5 ans, ainsi qu'aux liens entre sommeil, impulsivité, prise de risque chez les adolescents. **Le deuxième chapitre** aborde la promotion du sommeil comme levier du développement cognitif. Il décrit les actions d'éducation au sommeil menées en population générale et dans les contextes scolaires, et en évalue les effets. Des interventions ciblant les élèves du primaire et du secondaire sont présentées, avec une analyse de leur impact sur le sommeil et le fonctionnement cognitif. **Le troisième chapitre** se focalise sur le rôle du sommeil dans la consolidation mnésique chez l'enfant et l'adolescent au travers de l'étude de différentes populations, en particulier sur l'organisation du sommeil au cours de la nuit ou encore le couplage oscillatoire associés à la consolidation mnésique. Les **projets de recherche** s'articulent autour des liens entre sommeil, mémoire et apprentissages dans des populations avec des troubles du neurodéveloppement. Les travaux présentés soulignent l'importance de prendre en compte les rythmes veille-sommeil, les pratiques de sieste et les actions d'éducation au sommeil, ainsi que l'impact du sommeil sur la consolidation mnésique, pour mieux comprendre et accompagner le développement cognitif chez l'enfant et l'adolescent.