

Replay du mercredi de la recherche avec Stéphanie Mazza

publié le 02/05/2026

Le sommeil : des apprentissages à la santé mentale. Quelle place lui accorder à l'école ?

Sommaire :

- L'intervenante
- Résumé de la conférence
- La rediffusion
- Des ressources
- Le support de la présentation

● L'intervenante

Madame **Stéphanie MAZZA** est Professeure des universités en neuropsychologie, rattachée à l' [INSPE](#) et au [Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon](#) (CRNL), développe des travaux portant sur les liens entre sommeil, cognition et apprentissages, en particulier chez l'enfant et l'adolescent. Elle est membre du [Conseil Scientifique de l'Éducation Nationale](#) (CSEN) et vice-présidente de l' [Institut National du Sommeil et de la Vigilance](#).

● Résumé de la conférence

En France, près d'un enfant sur trois et jusqu'à un adolescent sur deux ne dorment pas suffisamment. Parallèlement, les difficultés d'apprentissage et les troubles de la santé mentale concernent une proportion croissante d'élèves en classe.

Cette intervention propose d'**explorer le rôle central**, et souvent sous-estimé, du **sommeil** dans ces enjeux. Les données scientifiques montrent qu'un **sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité altère les capacités d'attention**, de **mémorisation** et de **contrôle exécutif**, tout en fragilisant l'équilibre émotionnel favorisant l' **anxiété**, les troubles du **comportement** et la **dépression**.

L'objectif est d'**apporter** aux enseignants des **repères concrets** pour comprendre ces mécanismes, mieux identifier les élèves en difficulté, et mobiliser le sommeil comme un véritable levier d'action pédagogique et de prévention en santé mentale à l'école.

● La rediffusion




(MPEG4 de 139.7 Mo)

● Des ressources

Une brochure du CSEN intitulée [MIEUX DORMIR POUR MIEUX APPRENDRE, Synthèse de la recherche et recommandations](#)

Des chercheurs et médecins spécialistes du sommeil, associés à des enseignants et des dessinateurs, proposent

un [programme pédagogique \(Cycles 2,3\)](#)  visant à expliquer le sommeil aux élèves.

[Conférence internationale](#)  du Conseil scientifique de l'éducation nationale, Santé mentale et bien-être des élèves sur le site du CSEN

Note du CSEN et d'IDEE : [Retarder les horaires de début de cours au collège, une expérience française](#) 



Note du CSEN : [Dormir, apprendre, grandir ensemble](#) 

Le passeur, lettre du CSEN : [La sieste : comment accompagner son évolution en maternelle ?](#) 

Une vidéo proposée par le CSEN intitulée **Mes clés...pour dormir, apprendre, grandir ensemble**



Vidéo CSEN "Dormir, grandir et apprendre" (MPEG4 de 5.1 Mo)
Vidéo CSEN "Dormir, grandir et apprendre"

Une page web qui réunit des [ressources concernant le sommeil des enfants et des adolescents](#) . Elle est coordonnée par le Groupe « Sommeil de l'Enfant et de l'Adolescent » (GSEA) de la [Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil](#)  (SFRMS)

Défi "Trois semaines pour mieux dormir 

● Le support de la présentation



Document joint



[Support de Madame Mazza](#) (PDF de 6.8 Mo)

Support de Madame Mazza



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.