

# Ne pas DORMIR pour gagner - Prendre le contrôle de son sommeil

Conférence

16 quai des docks, 06300 Nice

GPS : 16 quai des docks, 06300 Nice

Le 6 mars 2025 | 18h30

Le Café du Cycliste accueille la soirée d'ouverture de la Semaine du Cerveau 2025

« **Dormir** ». Des athlètes nous expliquent comment ils ont appris à apprivoiser le sommeil. Dormir dans des conditions improbables, ne pas dormir ou dormir le moins possible pour gagner une course, récits épiques d'exploits sportifs. Que nous enseigne cette maîtrise du sommeil, peut-on contrôler notre sommeil pour mieux dormir ? Dans le cadre de la semaine du cerveau 2025, des scientifiques analysent ces exploits physiologiques d'athlètes hors pair, et vous explique ce qu'il se passe dans votre corps pour vous aider à mieux dormir. Plusieurs sujets seront abordés tels que : - Bien dormir pour bien s'entraîner (importance du sommeil pour la santé physique mais aussi mentale). - Sommeil et stress (discussion sur le « sleep banking » ou provision de sommeil, comment les rêves et cauchemars nous préparent mentalement). - Sommeil et performance (pour les épreuves longues (24h du Mans, Vendée Globe) comment gérer le sommeil). - Sommeil/éveil, pas si blanc et noir (parler des travaux récents sur les intrusions de sommeil et le phénomène de sommeil local qui peuvent expliquer bien des choses, de la perte d'attention aux hallucinations).

En présence de deux sportifs de haut niveau, **Adrien Liechti**, coureur cycliste d'ultra endurance et **Alexia Barrier**, navigatrice et skippeuse professionnelle, ainsi que du **Dr Thomas Andrillon**, chercheur spécialiste du sommeil.

**Sur réservation.**

## Orateur(s)

Thomas Andrillon, Chargé de  
Recherche Inserm, Institut du Cerveau,

## Admission

Gratuit

