

Conférence scientifique du CRIR

Présentée par
Hôpital juif de réadaptation, Santé Québec Laval



Centre de recherche interdisciplinaire
en réadaptation du Montréal métropolitain

Dans le cadre de la série " Parlons Recherche " | Conférences données par des chercheuses/chercheurs ou stagiaires postdoctoraux sur les résultats de projets de recherche.

Protéger la mémoire épisodique après une privation de sommeil : des bénéfices similaires de l'exercice physique et des siestes grâce à des mécanismes neuronaux distincts.



Madhura Lotlikar

Candidate au doctorat en neurosciences (Université McGill)

Bio : Madhura est candidate au doctorat en neurosciences à l'Université McGill, sous la direction du Dr Marc Roig. Dans le cadre de son doctorat, elle étudie différentes stratégies visant à protéger la mémoire contre les effets négatifs du manque de sommeil. Elle mène trois projets de recherche portant à la fois sur des interventions individuelles, telles que l'exercice physique et les siestes, et sur l'identification des obstacles systémiques qui empêchent les cliniciens d'intégrer les données probantes sur le sommeil dans leur pratique de réadaptation. Au-delà de ses activités de recherche, Madhura est passionnée par la communication scientifique et la vulgarisation et mobilisation des connaissances. Elle a écrit des publications scientifiques destinées au grand public; elle a participé à diverses initiatives de sensibilisation scientifique et a collaboré à la réalisation d'un balado. Elle est co-fondatrice de Share Your Sleep Story, une initiative qui donne la parole aux personnes vivant avec des troubles du sommeil et intègre leurs expériences aux discussions sur la santé du sommeil et les politiques publiques. Avant d'arriver à McGill-HJR, Madhura a obtenu une maîtrise en biologie moléculaire à l'Université de Californie du Sud et a travaillé au Harvard Medical School, où elle a étudié les mécanismes moléculaires à l'origine des troubles de la mémoire dans les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, à l'aide de modèles cellulaires et animaux.

Description de la conférence

Le manque de sommeil constitue un enjeu majeur de santé publique qui touche près du tiers de la population mondiale. Il affecte la santé cognitive, la plasticité neuronale et entraîne chaque année des pertes économiques de plusieurs milliards de dollars à l'échelle mondiale. La privation du sommeil est particulièrement fréquente chez les personnes exerçant des professions essentielles à la sécurité, notamment dans les secteurs de la santé, du travail posté, de l'exploitation minière et du transport. Dans ces contextes, les recommandations habituelles en matière d'hygiène du sommeil sont souvent difficiles ou impossibles à appliquer, alors que la préservation de la santé cérébrale et cognitive demeure cruciale.

Lors de cette présentation, je parlerai des bienfaits de 20 minutes d'exercice physique et de 90 minutes de sieste pour protéger la mémoire contre les effets du manque de sommeil. J'explorerai également les mécanismes cérébraux sous-jacents à cette protection à l'aide de l'électroencéphalographie (EEG).

Je conclurai en replaçant le sommeil dans son contexte social et environnemental plus large, en montrant comment nous pouvons passer d'interventions centrées sur l'individu à des approches visant à améliorer la santé du sommeil dans la pratique clinique et au sein de la société.

Alors, pendant que vous comptez les moutons, que choisiriez-vous : 20 minutes d'exercice ou une sieste de 90 minutes ? (Hint : Lisez notre article — Lotlikar et al., 2026, PNAS.)

Date et heure : 15 octobre 2026
12 h - 13 h

Contact : Mireia.Carrillo.cissslav@ssss.gouv.qc.ca

Langue : Anglais

Modalité : Hybride

■ **En présence :** Hôpital juif de réadaptation, salle D 1004.

Confirmer votre présence :

Mireia.Carrillo.cissslav@ssss.gouv.qc.ca

ou

■ **En virtuel :** sur Zoom, avec inscription requise :

<https://us02web.zoom.us/join/9Jm3tZjw>