

# SOMMEIL ET APPRENTISSAGE MOTEUR CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES (65-80 ans)

Rémunération : 120 € (*carte cadeau illicado*)



**Participez à une étude sur l'impact du sommeil dans l'apprentissage de nouveaux mouvements chez les personnes âgées.**

*Cette étude, validée par le comité d'éthique et de la recherche STAPS (n°IRB 00012476-2024-19-1-291), est réalisée sur le **campus de La Doua** (Villeurbanne), à l'université Claude Bernard Lyon 1, sous la direction des **Drs.Saimpont et Hoedlmoser***

# Étude sur le lien entre l'apprentissage de **séquences de mouvements** par **imagerie Motrice** et le **sommeil**

## Séquence de mouvements



**Séquence de pas à effectuer sur une plateforme à 9 cases**

## Imagerie Motrice



**S'imaginer un mouvement sans le réaliser physiquement**

## Analyse du sommeil



**S'effectue avec un polysomnographe (PSG) qui permet l'analyse de l'activité électrique de votre cerveau  
(Sans risque et sans douleur)**

## **Nous recherchons des participants répondant aux critères suivants :**

- ♦ Avoir entre 65 et 80 ans
- ♦ Être droitier
- ♦ Résider dans la région lyonnaise
- ♦ Avoir un rythme de sommeil régulier
- ♦ Ne pas être une personne extrême du matin ou du soir (c'est-à-dire, ne pas avoir des habitudes de sommeil très tardives ou très matinales)
- ♦ Ne pas fumer et éviter la consommation excessive d'alcool ou de caféine
- ♦ Ne pas présenter de troubles neurologiques et/ou psychiatriques
- ♦ Ne pas avoir de troubles moteurs ou d'arthrose invalidante (empêchant la mobilité)

## **Conception expérimentale**




**L'étude s'étend sur une période de 7 jours :**

- ♦ Vous participerez à **5 sessions (environ 1h45/visite) dans les locaux du LIBM**, au cours desquelles vous effectuerez différentes tâches motrices tandis que nous enregistrons votre activité cérébrale via le PSG.
- ♦ De plus, nous surveillerons votre activité cérébrale pendant **2 nuits** que vous passerez dans votre **environnement de sommeil habituel à votre domicile**.

**Gratification de 120€ (cartes cadeaux)**

*Besoin de plus d'informations ?  
Scannez-moi !*

## **QUI CONTACTER ET OU SE DÉROULERA L'ÉTUDE :**

-  romaric.lefevre@univ-lyon1.fr
-  0658754251
-  Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité (LIBM) 8 rue Raphaël Dubois, Bâtiment Dubois, 69622 Villeurbanne Cedex  
Accessible par le TRAM T1 et T4 à l'arrêt Condorcet

