

ÉDITO

Bien dormir en 2022

À l'occasion de la nouvelle exposition "Les horloges du vivant" présentée à l'Espace des sciences de Rennes, *Sciences Ouest* consacre son dossier au sommeil. Quelles sont ses caractéristiques ? Comment peut-il être perturbé et comment éviter qu'il le soit ? En Bretagne, de nombreux spécialistes s'intéressent à ces questions et c'est avec intérêt que nous sommes allés à leur rencontre.

À lire également, la progression des populations de poulpe dans la région et l'activité des collégiens et lycéens bretons qui s'informent et s'interrogent sur la transition énergétique.

Retenez que pour bien démarrer l'année, après les fêtes, et pour être en bonne santé, il est important de bien dormir ! Bonne année 2022. Une année qui nous ouvrira grand les portes du savoir à l'Espace des sciences.

Michel Cabaret, directeur de l'Espace des sciences



Photos de couvertures : Adobe Stock, Jean-Paul Le Bihan, Laurent Guizard, Jean-Claude Moschetti / Ecobio / CNRS Photothèque.

SOMMAIRE

ON EN PARLE

- 3 Le poulpe fait son grand retour

ACTUALITÉ

- 5 Une carte mondiale de la biodiversité
7 Un lieu de culte gaulois en plein Quimper
8 Nouveaux alliages : des alliés pour les dispositifs médicaux

DOSSIER

- 14 Les mystères du sommeil
17 Notre horloge biologique est une couche-tard !
19 Soigner l'apnée du sommeil
20 Écrans : quels sont les dégâts ?

L'ÉPREUVE PAR 7

- 22 Séverine Erhel, enseignante-chercheuse en psychologie cognitive

CULTIVONS LES SCIENCES

- 24 Électricité : auprès des élèves, le courant passe

CARTE BLANCHE

- 26 Françoise Burel, écologue du paysage à Rennes

CDI
Lycée Mur / Porsmeur
Morlaix

Directeur de la publication

Michel Cabaret

Responsable de la rédaction

Marion Guillaumin, 02 23 40 67 73
marion.guillaumin@espace-sciences.org

Assistant d'édition

Olivier de Châteaubourg

Ont participé à ce numéro

Agnès Boiron, Marie Hilary, Alexandra d'Imperio, Hugo Leroux, Salomé Remaud, Benjamin Robert, Paule-Émilie Ruy

Comité de lecture

Gilbert Blanchard, Bernard Boudic, Daniel Boujard, Michel Branchard, Maud Guézo, Alain Hillion, Muriel Ilous, Boris Le Guennic, Dominique Petit, Catherine Riéra, Paul Trehen

Conseiller éditorial

Bernard Boudic

Relations abonnés

Loren Costiou, 02 23 40 66 40
loren.costiou@espace-sciences.org

Relations enseignants

Claire Vuillermoz, 02 23 40 67 89
claire.vuillermoz@espace-sciences.org

Site Internet

Vincent Le Hen, 02 23 40 66 64
vincent.lehen@espace-sciences.org

Conception graphique

Laure Bombail

Réalisation

Sandrine Carbonnier

Impression

Calligraphy Print

Tirage du n° 395 — Janvier 2022

2000 ex. Dépôt légal n° 650.
ISSN 1623-7110.

Sciences Ouest est édité par l'Espace des sciences dans le cadre du Pôle Bretagne culture scientifique. Espace des sciences - Centre de culture scientifique technique et industrielle (association). Les Champs Libres 10, cours des Alliés 35000 Rennes 02 23 40 66 40 / www.espace-sciences.org

En vente aux Champs Libres et en librairie / 3 €

Abonnez-vous sur espace-sciences.org/boutique à partir de 19 €

Site www.sciences-ouest.org / TWITTER @Sciences_Ouest / FACEBOOK @SciencesOuestMag

