

Apprendre du vocabulaire en dormant fonctionne, mais pas comme on le pensait auparavant. L'application mobile gratuite Vocabulary Trainer lance la fonction d'apprentissage pendant le sommeil, grâce aux dernières découvertes sur le sujet.

Barcelone, le 31 août 2016 – Des découvertes récentes de l'université de Zurich ont démontré que l'apprentissage passif de vocabulaire pendant le sommeil fonctionne. En revanche, **l'apprentissage pendant le sommeil, aussi nommé hypnopédie, ne fonctionne pas comme on le pensait.** Comme la complexité de l'information pouvant être assimilée pendant le sommeil est limitée, l'hypnopédie est plus efficace pour du vocabulaire déjà rencontré que pour du vocabulaire complètement inconnu.

Pendant la session d'hypnopédie, les souvenirs se déplacent de la mémoire à court terme vers le cortex préfrontal, où ils sont ensuite archivés dans la mémoire à long terme. Une étude récente a montré que pendant la phase de sommeil appelée sommeil lent, le cerveau est non seulement réceptif à des enregistrements audio répétant du vocabulaire, mais que, étonnamment, **le cerveau enregistre mieux le vocabulaire dans la mémoire à long terme lorsqu'il l'entend pendant le sommeil lent que lorsqu'il est en éveil**, permettant ainsi aux étudiants de langues d'économiser des heures d'apprentissage.

Tout le monde peut s'essayer à l'hypnopédie. C'est très simple et utiliser l'application mobile gratuite Vocabulary Trainer ne coûte rien. Elle est de plus disponible pour iOS et Android. L'application, qui a **plus de 10 millions d'utilisateurs** propose d'apprendre les 5000 mots les plus fréquents dans plus de 30 langues. La fonction d'apprentissage pendant le sommeil, nouvelle et innovante, a été conçue selon les recommandations des chercheurs les plus influents de la recherche sur l'hypnopédie.

Vingt à trente minutes après l'endormissement, la première phase de sommeil lent commence et dure environ 90 minutes. Pendant ce temps, un enregistrement audio en boucle des 60 derniers mots appris est diffusé. L'analyse électroencéphalographique faite en laboratoire ne montre aucune interférence avec la qualité du sommeil. Cependant, la sensibilité au bruit varie énormément d'un individu à l'autre. Les personnes se réveillant lors des sessions devront baisser le volume. Les plus sensibles au bruit pourront peut-être même se réveiller à des volumes très bas ; dans ce cas, l'hypnopédie ne sera pas recommandée.

Chaque session d'hypnopédie permettra d'aider la recherche actuelle car **des données anonymes seront fournies aux chercheurs de l'université de Zurich pour améliorer et approfondir la compréhension d'une performance optimale de l'apprentissage pendant le sommeil.**

L'hypnopédie dans la presse et les revues scientifiques :

http://www.languagecourse.net/sleeplearning_research_links

Lien de téléchargement du Vocabulary Trainer :

android: <https://play.google.com/store/apps/developer?hl=fr&id=Language+Course+S.L.>

iOS: <https://itunes.apple.com/fr/developer/language-course-s.l./id1001490842>

version web: <http://www.languagecourse.net/cours-de-langues/>

Pour les enseignants et les écoles: <http://www.languagecourse.net/fr/vocabulaire-anglais.php>

À propos de LanguageCourse.net :

LanguageCourse.net propose des services web et mobile facilitant l'apprentissage des langues. Le site crée et gère des outils d'apprentissage en ligne gratuits utilisés par plus de 10 millions d'étudiants dans le monde, ainsi qu'une plateforme de réservation pour trouver et comparer les prix et les évaluations de centaines d'écoles de langues dans le monde depuis 1999.

Contact :

Jeanne Le Bihan

+34 932 203873 | press@languagecourse.net | www.languagecourse.net
www.languagecourse.net/press/

LanguageCourse S.L.

Carrer Casp, 17. 8ème

08010 Barcelona, Espagne