



Armelle Rancillac

Chargée de Recherche hors classe à l'Inserm
Collège de France – CIRB
Centre Interdisciplinaire de Recherche en Biologie

État civil

Armelle RANCILLAC

Née le : 23 juillet 1975 à Clamart (92) ; Âge : 50 ans

Nationalité : française

✉ armelle.rancillac@college-de-france.fr

id 0000-0003-1085-5929

<https://www.college-de-france.fr/fr/personne/armelle->

🦋 [@rancillac.bsky.social](https://t.me/rancillac)

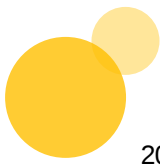
🌐 [rancillac](https://www.college-de-france.fr/fr/personne/armelle-rancillac)

Parcours professionnel - Laboratoires

- Depuis 2026 **Chargée de mission** à l'Institut thématique des neurosciences, sciences cognitives, neurologie et psychiatrie pour la communication et les partenariats internationaux.
- 2025 **Promotion Hors classe**, CRHC à l'Inserm.
- Depuis 2015 **"Neuroglial Interactions in Cerebral Physiopathology"** in Nathalie Rouach's team
Collège de France - Chargée de Recherche Inserm -
CIRB, CNRS UMR 7241/ Inserm U1050
Étude du rôle des interactions neurogliales dans la régulation du sommeil.
- 2012–2015 **"Sleep Neuronal Networks"**, in Thierry Gallopin's team, UMR 8249
ESPCI-ParisTech, Paris Chargée de Recherche, Inserm,
Role of metabolism and serotonin in sleep promotion.
- 2006–2012 **"Laboratory of Neurobiology"** in Jean Rossier's team, UMR 7637
ESPCI-ParisTech, Chargée de Recherche, Inserm,
Neurovascular coupling in the cerebral cortex.
- 2006 **Recrutement à l'Inserm (CRCN)** au "Laboratoire de Neurobiologie et Diversité Cellulaire"
dirigé par le Pr Jean Rossier (UMR 7637), à l'ESPCI-ParisTech.
- 2003-2006 **"Laboratoire de Neurobiologie et Diversité Cellulaire"** in Jean Rossier's team, UMR 7637
ESPCI-ParisTech, Postdoctorat,
Synaptic plasticity and neurovascular coupling in the cerebellum.
- 1999-2003 **"Laboratoire de Neurobiologie et Pharmacologie de la Synapse"**
dirigé par le Pr F. Crépel, à l'Institut des Neurosciences (UMR 7102),
Sorbonne Université, pour un doctorat sur la plasticité synaptique dans le cervelet.

Diplômes

- 2014 **Habilitation à Diriger des Recherches (HDR)** à Sorbonne Université : « Rôles fonctionnels des neurones GABAergiques », le 10 juin.



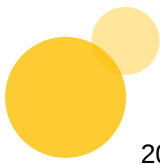
- 2000-2003 **Doctorat en Neurosciences**, à Sorbonne Université, bourse ministérielle. Laboratoire de Neurobiologie et Pharmacologie de la Synapse, UMR 7102. Thèse soutenue le 25 novembre 2003, dirigée par le Pr F. Crépel, mention très honorable.
- 1999-2000 **DEA de Neurosciences** à Sorbonne Université, mention Bien. Laboratoire de Neurobiologie et Pharmacologie de la Synapse, dirigé par le Pr F. Crépel, à l'institut des Neurosciences (UMR 7624).
- 1998-1999 **Maîtrise** de Biologie Cellulaire et Physiologie à l'Université Paris-Saclay, mention génétique cellulaire et moléculaire, option bio-informatique, mention Bien.

Formations complémentaires

- 2019 **Habilitation à la chirurgie expérimentale**, formation Inserm, Neurosciences Paris Seine.
- 2005-2006 **Postdoctorat, bourse FRM candidat Inserm/CNRS** : Laboratoire de Neurobiologie et Diversité Cellulaire, dirigé par le Pr Jean Rossier (UMR 7637), à l'École Supérieure de Physique et de Chimie Industrielles de la ville de Paris (ESPCI).
- 2003-2005 **Postdoctorat**, CDD CNRS sur le couplage neurovasculaire, au laboratoire de Neurobiologie et Diversité Cellulaire, à l'ESPCI ; dirigé par le Pr Jean Rossier (UMR 7637).
- 2004 **Habilitation à l'expérimentation animale, niveau I**, autorisation n° 75-938.
- 2002 **Doctoriales**, de Sorbonne Université et de l'École Polytechnique.

Appartenance à des Conseils Scientifiques/Sociétés Savantes/Activités collectives au sein du laboratoire

- 2025 – ajd Membre du conseil scientifique de « Le monde du sommeil » un site internet de décryptage des publications scientifiques sur le sommeil. <https://lemondedusommeil.fr/>
- 2025 – ajd Membre du conseil scientifique de l'**INSV** (Institut National du Sommeil et de la Vigilance) <https://institut-sommeil-vigilance.org/qui-sommes-nous/>
- 2024 – ajd Membre du comité scientifique de **Cerveau en Jeux** <https://sciences-en-jeux.partageonslessciences.com/programme-global>
- 2024 – ajd Membre du comité scientifique du **French Glial Cell Club** et Community manager.
- 2023 - ajd Coordination Nationale de la **Semaine du Cerveau** (partenariats, AAP, relations médias et comités locaux). <https://www.semaineducerveau.fr/qui-sommes-nous/comite-national/>
- 2022- ajd Élu(e) au Communication Committee de la **FENS**, la Fédération Européenne des Sociétés de Neurosciences. <https://www.fens.org/about-fens/our-organisation/fens-committees/communication-committee>
- 2019-ajd Membre du groupe d'experts de **SomnoLive**, un studio créé par la Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (SFRMS) afin d'enregistrer et de diffuser des actualités, en direct, du Congrès du Sommeil sur les réseaux sociaux. <https://www.sfrms-sommeil.org/le-congres-du-sommeil/somnolive/>
- 2022-2023 Membre du comité d'action grand public du Domaine d'Innovation et de recherche Majeurs (DIM) **C-Brains**. Cognition and Brain Revolutions: Artificial Intelligence, Neurogenomics, Society <https://www.dim-cbrains.fr/fr/home>
- 2020 – ajd Membre du groupe de travail sur le **Partage des Savoirs**, qui a pour objectif de financer les fonctions transversales/support de l'Université, afin d'identifier, fédérer et dynamiser les actions de communication scientifique de l'université PSL (Paris Sciences & Lettres). <https://psl.eu/actualites/partage-des-savoirs-psl-structurer-et-apporter-une-dimension-nouvelle-nos-actions-de>
- 2021 - ajd Membre du **GDR Sommeil**. Responsable d'axe : Contrôle non neuronal du sommeil.



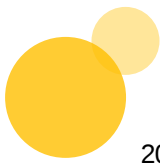
- 2021 - ajd Vice-présidente du bureau de **la Semaine du Cerveau** à Paris.
- 2021 - ajd Secrétaire générale du **French Purine Club**.
- 2019-2022 Membre du **SBEA** au Collège de France, la Structure chargée du Bien-Être des Animaux.
- 2018 - ajd Membre de la **SFRMS** - Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil.
- 2017 - ajd **Vice-présidente** et membre de **Cerveau en Seine**.
- 2016-2019 Membre du comité animalerie du Collège de France.
- 2010 - ajd Membre du Bureau de la **Semaine du Cerveau** à Paris.
- 2010 - ajd Membre de la **Société des Neurosciences**.
- 2009-2015 Membre du conseil scientifique de l'UMR 8249.

Valorisation Sociétale - Représentation Scientifique - Prix

- 2026 **Marraine** de l'exposition NeuroDéclics de **S-Cube**, 19 mars.
- 2025 **Prix** de la **Société des neurosciences** pour la **diffusion des connaissances en Neurosciences**, le 15 mai.
- 2024 **Prix** du **French Purine Club** pour la réalisation du nouveau logo du club (concours créatif).
- 2022 **Social Media Ambassador** pour la FENS (Federation of European Neuroscience Societies), congrès à Paris.
- 2020 **Social Media Ambassador** pour la FENS (Federation of European Neuroscience Societies), congrès virtuel à Glasgow.
- 2020 **Ambassadrice Inserm** de la **Fête de la Science**.
- 2019 **Marraine** des **Elles de la Science**, musée d'Histoire naturelle de Nîmes.
- 2010 **Marraine** au **Festival International du Film scientifique — Pariscience**, pour le prix des lycées au Muséum national d'Histoire naturelle, Paris.

Organisation de Conférences, Colloques Scientifiques, Symposiums

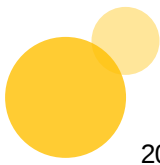
- 2026 Organisation du 3rd World Puring Meeting, Bordeaux du 1er au 3 juillet. <https://live.eventtia.com/en/european-purine-meeting/Home>
- 2025 Organisation des **Journées Scientifiques** du French Purine Club, à Paris, les 30 juin et 1 juillet.
- 2025 Organisation du 3nd **Webinaire** du French Purine Club, avec Yulong Li, Tobias Engel et Francisco Ciruela, le 10 février avec 110 participants <https://www.frenchpurine.club/copie-de-second-webinar-2024>
- 2024 Organisation du **Symposium** "Sleep regulation by glial cells" – sponsorisé par SFRMS, avec Olivier Pascual, au 27e colloque du French Glial Cell Club, le 11 octobre à Sète.
- 2024 Organisation du 2nd **Webinaire** du French Purine Club, le 10 avril, avec A. Pfeifer, M. Domercq et K.A. Jacobson, 71 participants. <https://www.frenchpurine.club/second-webinar-2023>
- 2023 Chair du **Symposium** « Physiologie et Modèles Expérimentaux » au Congrès du Sommeil. Avec T. Gallopin, Lille, le 24 novembre.
- 2023 Organisation des **Journées Scientifiques** du French Purine Club, à Montpellier, les 25 et 26 octobre. <https://www.frenchpurine.club/copie-de-meeting-2022-fpc2022>
- 2023 FENS **Webinar** on « Brain Research Needs Animal Models: Let's Talk About It! » le 15 juin avec C. Dalla et R. Stilling, modératrice - 300 participants. <https://us02web.zoom.us/j/87155945986?pwd=c21Ybm9MQmF0bzFMcmVNRTRxRGtmZz09>
- 2023 Organisation du 1^{er} **Webinaire** du French Purine Club, le 7 juin. Avec L. Lopes, J. Sévigny, E. Adinolfi, 80 participants. <https://www.frenchpurine.club/about-1>



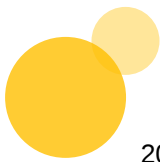
- 2022 Organisation des **Journées Scientifiques** du French Purine Club, à Tours, les 7 et 8 novembre. <https://www.frenchpurine.club/meeting-2022-fpc2022>
- 2021 Organisation d'un **Symposium** au Congrès du Sommeil : « Le sommeil : de la physiologie à la physiopathologie », Présidents de séance : P. Bourgin et A. Rancillac, Lille, le 26 novembre.

Valorisation Sociétale - Communications Scientifiques vers le Grand Public

- 2026 **Conférence** « Le sommeil c'est chimique : quand les purines prennent le contrôle », Bordeaux Neurocampus, le 29 juin.
- 2026 **Conférences et ateliers sieste flash**, pour the Safety Day chez Bilstein groupe, le 19 juin, Aubergenville.
- 2026 **Conférence** pour the Safety Day chez ArundoRe sur « Les clefs du sommeil », le 17 juin, Paris.
- 2026 **Conférence**, pour le **Séminaire d'intégration** des nouveaux fonctionnaires du siège de l'Inserm, Paris, le 19 mai.
- 2026 **Spectacle** pour le Curieux Festival – **Curieuse Rencontre** : « Silence ! On rêve... » avec Mélody Meyer di Rosa, le 7 avril à Strasbourg.
- 2026 **Conférence**, pour la **Semaine du Cerveau** « Game over sans sommeil ? Ce que le cerveau perd quand il dort mal. » Neurospin le 18 mars.
- 2026 **Conférence**, pour la **Journée du Sommeil** et la **Semaine du Cerveau** chez Vélux « Dormir dans le noir... et au calme : mission possible ! » le 16 mars.
- 2026 **Atelier sommeil** pour Biolane « Comment mieux dormir quand on est jeunes parents ? », Paris, le 13 mars.
- 2026 **Conférence**, pour la **Journée du Sommeil** et la **Semaine du Cerveau**, à l'EHPAD de Cachan « Mieux dormir à travers les âges et en horaires décalés » le 12 mars.
- 2026 **Conférence de presse** pour la journée du Sommeil à l'INSV, le 10 mars.
- 2025 **Conférence**, petit déjeuner scientifique de l'Inserm « Pourquoi dormir ? », Paris, le 14 novembre.
- 2025 **Atelier sommeil** sur le stress au travail pour KNDS, le 23 octobre.
- 2025 **Tables rondes** aux **Utopiales** « Accro au futur » et « Mon avatar et moi » Nantes, les 1^{er} et 2 novembre.
- 2025 **Science en scène** pour la fête de la Science, avec Elodie Chabrole – **Astrocytes et sommeil : quand les cellules du cerveau veillent sur nos nuits**, et Speed Searching le 3 octobre <https://www.inserm.fr/actualite/fete-de-la-science-2025/>
- 2025 **Spectacle** pour **Curieuses Rencontre** avec **Ballerine** « Silence ! On rêve... », Strasbourg, le 26 septembre à 14 h et 20 h. <https://www.visit.alsace/270007567-curieuse-rencontre-silence-on-reve/> Lien YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=vBc_Bx-xt8&ab_channel=Ballerine
- 2025 **Atelier sommeil** pour la « Sensibilisation aux bienfaits du sommeil pour la santé » avec Muriel Oury et Gaele Lerma, Paris, le 22 mai https://www.linkedin.com/posts/muriel-oury-1928b9111_atelier-sommeil-ugcPost-7328074321036288000-JWfW?utm_source=share&utm_medium=member_desktop&rcm=ACoAAAGlyfUBpAgmQEsQFt3gwEpefNIENAcntNY
- 2025 **Conférence** à la médiathèque de Massy dans le cadre de la **Semaine du Cerveau** : « Dormir, une perte de temps ? » le 15 mars.
- 2024 **Conférences** chez **BlueLink**, « Comment mieux dormir pour mieux interagir avec son environnement ? », Arcueil, 7 novembre.
- 2024 **Table ronde** aux **Utopiales** sur la Biologie à l'épreuve du temps, avec Nico Rascovan et Pierre Raufast. Modération par Florence Porcel, Nantes, le 1^{er} novembre.
- 2024 **Table Ronde** au festival **Sur les Épaules des Géants** : « Deep Time : 40 jours en dehors du temps » avec Christan Clot et Daniel Fievet, le Havre, 27 septembre.



- 2024 **Conférence** à la médiathèque de Brétigny-sur-Orge, dans le cadre de la Semaine du Cerveau : « Sexe et cerveau : Démystification des mythes et réalités », le 16 mars.
- 2024 **Conférence** à la médiathèque de la mairie des Lilas dans le cadre du festival **Sciences Infuses** : « Le cerveau des femmes est-il différent de celui des hommes ? » le 9 mars.
- 2024 **Ciné Débat** au Ciné 104, avec la bibliothèque de Pantin, projection d'*Eternal Sunshine of a spotless mind* de Michel Gondry et débat sur les liens qui existent entre mémoire et sommeil, le 6 février.
- 2023 **Conférence** à l'espace municipal d'Ivry-sur-Seine « Le sommeil, de l'enfance à l'adolescence : clé du développement et de l'épanouissement » le 15 décembre.
- 2023 **Conférence** à l'espace municipal Jean Villard « Comment le sommeil influence-t-il notre cerveau ? », Arcueil, le 5 décembre.
- 2023 **Tables rondes aux Utopiales** sur « Dystopie du renversement » et « Syndrome post-traumatique », Nantes, les 4 et 5 novembre.
- 2023 **Conférence** au Collège de France dans le cadre de la **Fête de la Science** sur « Les dessous du sommeil - de la science aux conseils pratiques », Paris, le 14 octobre.
- 2023 **Conférence** à la médiathèque de Sainte-Geneviève-des-Bois dans le cadre de la **Fête de la Science** sur « Le cerveau et ses illusions » avec Albert Moukheiber, le 7 octobre.
- 2023 **Conférence** à la médiathèque de Bondy dans le cadre du **Festival Science Infuse** sur « Le cerveau est-il au repos quand nous dormons ? » le 23 septembre.
- 2023 **Speed Searching 2.0**, version en ligne des rencontres entre le grand public et un.e chercheur.e pour la Nuit Européenne des Chercheur.e.s, le 19 septembre.
<https://openbadgefatory.com/v1/assertion/6210534a8cdc310d678861fbff848173931ffd6c>
- 2023 **Conférence** à la médiathèque de Brétigny pour la **Semaine du Cerveau** sur « Le cerveau est-il au repos quand nous dormons ? », en partenariat avec l'INSV pour la **23^e Journée du Sommeil**, 17 mars.
- 2023 **Modération** de la Table ronde pour la **Semaine du Cerveau** : « Stop aux idées reçues sur le cerveau. Les doctorants et postdoctorants du Collège de France mettent fin aux clichés et vous présentent leurs résultats », en partenariat avec l'INSV, le 15 mars.
- 2023 **Conférence-débat** sur « Le cerveau des femmes est-il différent de celui des hommes ? » à la mairie de Longjumeau, le 8 mars 2023 pour la **Journée des Droits des Femmes et la Semaine du Cerveau**.
- 2022 **Conférence** à la médiathèque de Brétigny pour la **Semaine du Cerveau** sur « Le cerveau, entre mythes et singularités ».
- 2021 **Table ronde** à la médiathèque de Saint-Michel-sur-Orge sur Le Sommeil, pour la clôture de la **fête de la science**, avec Yannis Idir et Marie-Thérèse Liane avec comme modérateur Philippe Beaune.
- 2021 **Festival des Elles de la Science**, face à face avec les élèves pour leur présenter les sciences au féminin, au Muséum d'Histoire Naturelle de Nîmes, du 6 au 8 octobre.
- 2021 **Conférence** à la maison d'arrêt de Fleury-Mérogis pour la Fête de la Science : « La vie secrète de notre cerveau quand nous dormons », en partenariat avec l'association Lire C'est Vivre.
- 2019 **Conférence** « Cerveau et sommeil – Le comprendre pour mieux dormir », bibliothèque du Chesnay-Rocquencourt.
- 2019 **Conférence Pint of Science**, « Mieux comprendre le sommeil pour gagner en qualité de vie », à la Paillasse, un événement de TheMetaNews, Paris.
- 2019 **Table ronde** Désinauguration de l'exposition « Sous Influences, la Science du Choix » à l'ESPGG : « Le futur du choix » avec David Gruson, François Pellegrini et Mathieu Bouthors le 13 juin.
- 2019 **Table ronde** sur : « Le libre arbitre existe-t-il ? » Avec Jean-Baptiste Guillon et Nathalie Labrousse à l'ESPGG dans le cadre de la Semaine du Cerveau :
<https://www.espgg.org/Semaine-du-cerveau-Le-libre-745>

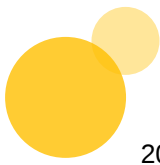


- 2019 **Conférence à L'Oréal** : "Mieux comprendre le sommeil pour gagner en qualité de vie", site de Saint-Ouen, le 11 mars.
- 2018 **Conférence à L'Oréal** : "Mieux comprendre le sommeil pour gagner en qualité de vie", Chevilly-Larue, le 9 novembre.
- 2018 **Conférence Pint of Science** : "Des étoiles plein la tête" Paris.
- 2018 **Conférence** aux Rencontres Jeunes Chercheurs, sur : "Le sommeil", à Orléans.
- 2018 **Conférence** à Sandillon : "Sommeil et Rêves", dans le cadre de **Sandi'Instant Culturel** organisé par la ville de Sandillon.
- 2018 **Conférence** f'ca, le café citoyen de Cachan : "Bien dormir pour vivre mieux".
- 2017 **Conférence** à Nîmes : "Le cerveau, un organe en perpétuelle adaptation". Au carré d'Art.
- 2016 **Conférence** : "Le voyage spatial perturbe-t-il notre horloge interne ? Comprendre notre sommeil pour mieux dormir." Avec François Rouyer (NeuroPSI), conférence ENP de la **Semaine du Cerveau**, à Saint-Anne.
- 2015 **Table ronde** au **Festival CURIOSITas** : "La Science-Fiction s'appuie-t-elle encore sur des bases scientifiques ?" avec Roland Lehoucq et Frédéric Lebas, animée par Eric Henriot. Orsay.
- 2015 **Science Factor**. Rencontre, discussion et présentation du métier de chercheur. Paris.
- 2015 **Table ronde** : "Comment les chercheurs publient-ils plus que des articles scientifiques ?" Avec Isabelle Arnulf, Sébastien Bohler, Jean-Yves Duhoo et André Klarsfeld. Espace des Sciences Pierre Gilles de Gennes, Paris.
- 2014 **Bar des Sciences** de Villejuif : "Je rêve d'un meilleur sommeil". Avec Claire Colas des Francs et François Beck, animés par Paul de Brem, Villejuif.
- 2014 **Table ronde aux Utopiales** : "Peut-on booster son intelligence ?" Avec Catherine Dufour et Walter Jon Williams modérée par Ariel Kyrrou, Nantes.

Diffusion de la Connaissance et Contribution à la Culture Scientifique et Technique du Grand Public

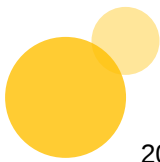
• Télévision

- 2026 Reportage **BFMTV** « Humidifier ses draps pour mieux dormir: que vaut la "méthode égyptienne" pour tenter de supporter les nuits caniculaires ? » le 28 mai <https://www.bfmtv.com/meteo/canicule/humidifier-ses-draps-pour-mieux-dormir-que-vaut-la-methode-egyptienne-pour-tenter-supporter-les-nuits-caniculaires> AN-202605280655.html#:~:text=La%20%22m%C3%A9thode%20%C3%A9gyptienne%22%20parfois%20a%20peut%C3%A9tre,son%20lit%20une%20serviette%20essor%C3%A9e.
- 2026 Reportage sur M6 « Ces ADOS qui travaillent »
- 2026 Zone interdite sur **M6** « Écrans, sucre, manque de sommeil : comment sauver notre cerveau ? » le 17 mai <https://www.m6.fr/zone-interdite-p-845/ecrans-sucre-manque-de-sommeil-comment-sauver-notre-cerveau-c-13179224> ou https://www.youtube.com/watch?v=2RmhUW9_cX0 **M6**
- 2026 **France 2**, **Télématin** « A quoi sert le changement d'heure ? », le 28 mars. <https://www.france.tv/france-2/telematin/toutes-les-videos/>
- 2026 **TF1** vérif "Un des seuls pays où il fait jour l'été jusqu'à 22 heures" : l'Hexagone est-il sur un mauvais fuseau horaire ? Le 4 février <https://www.tf1info.fr/societe/verif-sommeil-la-france-se-trouve-t-elle-sur-le-mauvais-fuseau-horaire-nous-rendant-plus-fatigues-heure-gmt-2422744.html>



- 2025 **TF1** vérif « Lumière rouge, mélatonine... Ces astuces des réseaux sociaux pour bien dormir fonctionnent-elles vraiment ? » par Alexandre Capron le 17 décembre <https://www.tf1info.fr/sante/verif-lumiere-rouge-melatonine-ces-astuces-des-reseaux-sociaux-pour-bien-dormir-fonctionnent-elles-vraiment-2413110.html>
- 2025 **BFMTV** le 13 décembre sur « 33% des Français se plaignent d'insomnie : quelles sont les causes et comment y remédier ? » https://www.bfmtv.com/sante/33-des-francais-se-plaignent-d-insomnie-queelles-sont-les-causes-et-comment-y-remedier_AN-202512130044.html
- 2025 Le journal de **M6** Le Mag de 1245 « La convention citoyenne sur les temps de l'enfant », le 24 novembre <https://bit.ly/4iDfIOY>
- 2025 Le Journal de 20 h sur **France 2**, « Sommeil : ces dormeurs qui n'ont besoin que de 4 ou 5 heures par nuit » le 11 novembre https://www.franceinfo.fr/replay-jt/france-2/20-heures/sommeil-ces-dormeurs-qui-n-ont-besoin-que-de-4-ou-5-heures-par-nuit_7609982.html#xtor=CS2-765-%5Bautres%5D-
- 2025 Le journal de **M6** 1245 sur le changement d'heure, 25 octobre <https://www.youtube.com/watch?v=8imKO5iiAx4>
- 2025 Le journal de 13 h sur **TF1** le 24 octobre : 300 millions d'euros de chiffre d'affaires" : le business du sommeil en plein essor, mais pour quels résultats ? **TF1** <https://www.tf1info.fr/conso/video-300-millions-d-euros-de-chiffre-d-affaires-le-business-du-sommeil-est-en-plein-essor-mais-pour-quels-resultats-2402580.html>
- 2025 Le journal de **France Info TV** le 7 octobre sur « Sur le terrain » https://www.franceinfo.fr/replay-magazine/franceinfo/sur-le-terrain/sur-le-terrain-du-7-octobre-2025-instabilite-les-francais-desabuses_7539247.html
- 2025 Le **JT** de 13 h sur **France 2** le 25 juillet sur « Sommeil : les bienfaits de la sieste » https://www.franceinfo.fr/replay-jt/france-2/13-heures/sommeil-les-bienfaits-de-la-sieste_7398787.html#xtor=CS2-765-%5Bautres%5D-
- 2025 Le journal de **France Info TV** « L'info s'éclaire » le 14 mars <https://bit.ly/4hK8Hcu>
- 2025 Le journal de **M6** Le Mag de 1245 sur le déficit d'ensoleillement inédit dans certaines régions et les effets sur le sommeil, le 13 février. https://www.m6.fr/le-1245-p_1056/le-1245-du-13-02-2025-c_13112062
- 2025 Le journal de **M6** Le Mag de 1945 sur Le sommeil, le 12 janvier https://www.m6.fr/le-1945-p_1058/le-1945-du-12-01-25-c_13107758
- 2024 **France TV** dans **Vrai du Faux** sur les effets de la pleine lune sur le sommeil, le 16 novembre https://www.instagram.com/reel/DCZjt-KC1Tx/?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=MzRIODBiNWFIZA==
- 2024 Le journal de 20 h **TF1** - Édition du dimanche 27 octobre 2024 <https://www.tf1.fr/tf1/jt-20h/videos/le-jt-de-20-heures-de-tf1-du-dimanche-27-octobre-2024-11622959.html>
- 2024 **Monaco Info** dans le **JT** de 19 h Édition du samedi 26 octobre 2024. https://www.youtube.com/watch?v=nhtUIYidyOg&ab_channel=MonacoInfo
- 2024 **France 24**, direct dans le **JT** de 21 h sur les effets du changement d'heure, le 29 mars. <https://www.france24.com/fr/vid%C3%A9o/20240403-changement-d-heure-un-mal-ou-un-bien>
- 2023 **TF1** pour le **JT**, le 22 août « Pénible le jour, la canicule est aussi l'ennemie de notre sommeil » <https://www.tf1info.fr/sante/penible-le-jour-la-canicule-est-aussi-l-ennemie-de-notre-sommeil-la-nuit-2267045.html>
- 2023 **BFMTV** « Quelles sont les conséquences de la canicule sur notre sommeil ? », le 22 août. https://www.bfmtv.com/sante/quelles-sont-les-consequences-de-la-canicule-sur-notre-sommeil_VN-202308220044.html

- **YouTube – en ligne**



- 2026 **Dailymotion** L'invitée du jour Dr Armelle Rancillac, le 30 mars <https://www.dailymotion.com/video/xa3naso>
- 2026 **E=M6+ SOMNAMBULISME** : Comment fonctionne réellement notre cerveau la nuit | E=m6², le 26 janvier <https://youtu.be/cC7N5YxkB1k?si=GfbTKSXD5ChDSV-f>
- 2025 **YouTube**, teaser pour la conférence plénière à la **SFRMS** au congrès du sommeil : https://www.youtube.com/watch?v=qGG3D0NAYRg&ab_channel=SFRMS
- 2025 **Cairne** - Rencontre avec Laurent Simon de The Meta News « Le sommeil et après ? Ce que dit la science », le 7 novembre <https://stm.cairn.info/lesommeiletapres?lang=fr>
- 2025 Réels **Instagram** pour **Parentaise. Sommeil** de Biolane et Calmosine, 8 réels qui seront diffusés au fil de l'année.
- 2025 **Le Monde, Ateliers** « De la naissance à l'âge adulte : Comment améliorer son sommeil ? » cours en ligne (payants, sur abonnement), le 26 mai <https://ateliers.lemonde.fr/>
- 2025 **YouTube, 30' Santé** de l'Inserm « Sommeil – quels impacts sur notre santé » pour la Semaine du Cerveau et la journée du sommeil, le 11 mars https://www.youtube.com/watch?v=FR5zc16R30g&ab_channel=Inserm Teaser : <https://youtu.be/fr-qtK-Oxvs>
- 2024 **YouTube**, conférence pour la **Semaine du Cerveau** à la médiathèque de Brétigny-sur-Orge : « Sexe et cerveau : Démystification des mythes et réalités » le 16 mars. <https://www.youtube.com/watch?v=Z6zVb4oRj6Y>
- 2023 **YouTube**, table ronde aux **Utopiales** « Syndrome post-traumatique », le 5 novembre, animée par Cléo Collomb. <https://www.youtube.com/watch?v=TAGEicJbSjY>
- 2023 **YouTube, webinaire** sur la plateforme **ADDICTS** en partenariat avec la Semaine du Cerveau : « Zoom sur le sommeil : mieux le comprendre pour mieux dormir ». Le 27 mars https://www.youtube.com/watch?v=nt3kygWRJHM&ab_channel=Conf%C3%A9rencesADDICTS
- 2023 **YouTube**, film promotionnel pour la **Société des Neurosciences** : "Pourquoi adhérer à la Société des Neurosciences" https://www.youtube.com/watch?v=OE0QP19frIE&ab_channel=Soci%C3%A9t%C3%A9desNeurosciences
- 2021 **Webinaire** avec Joëlle Adrien "Le sommeil devient-il un luxe ? Aspects biologiques et sociétaux" Replay : <https://bit.ly/3s44Yh7>
- 2021 **Dailymotion Universcience** "Incroyable recherche : au lit !" à la Cité des sciences et de l'industrie <https://www.dailymotion.com/video/x7ztxyu>
- Ma recherche en 180 briques**, en partenariat avec l'Université Sorbonne : <https://www.cite-sciences.fr/fr/au-programme/lieux-ressources/bibliotheque/enfants-familles/explorations-en-ligne/incroyables-recherches/au-lit/>
- 2021 **YouTube** Film promotionnel pour la Fête de la Science au MESRI : <https://youtu.be/PJSHk788gjl> et <https://m.youtube.com/watch?v=PJSHk788gjl>
- 2020 **Webinaire** et interview pour la série "Chemin de chercheurs" du Collège de France : Des réseaux de cellules dans le cerveau agissant sur notre sommeil ! "Comment mieux dormir" <https://www.college-de-france.fr/site/chercheurs/Armelle-Rancillac-.htm> le 24
- 2020 **YouTube** de **l'esprit sorcier** : Santé, découvertes insolites youtu.be/xabc3k-DopY

• **Gestion des Réseaux Sociaux**

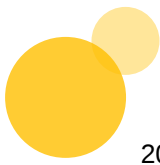
- 2017-ajd **Community Manager** des comptes Bluesky [@semainecerveauidf.bsky.social](https://bsky.social/@semainecerveauidf) et Facebook de la **Semaine du Cerveau - Paris**.
- 2017-2025 **Community Manager** des comptes X [@SemaineCerveau](https://twitter.com/SemaineCerveau) de la **Semaine du Cerveau - Paris**.
- 2020 **Animation de ComSciComCa** sur Twitter [@ComSciComCa](https://twitter.com/ComSciComCa) pendant une semaine.

• **Radio & Podcasts**

- 2026 **Radio** sur **France Inter** dans « Le journal de 06h30 du samedi 20 juin 2026 » <https://www.radiofrance.fr/>
- 2026 **Radio** pour **RTL** sur « Coupe du monde 2026 : les matchs de nuit vont bouleverser le sommeil des supporters, des spécialistes vous donnent leurs conseils pour limiter la casse » le 16 juin <https://www.rtl.fr/actu/sante/coupe-du-monde-2026-les-matchs-de-nuit-vont-bouleverser-le-sommeil-des-supporters-des-specialistes-vous-donnent-leurs-conseils-pour-limiter-la-casse-7900645632>
- 2026 **Radio** sur **France Inter** avec Ali Rebeihi pour Grand bien vous fasse « Qu'est-ce qui nous empêche de bien dormir ? le 4 mai » <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-04-mai-2026-6638202>
- 2026 **Radio Europe 1** « Changement d'heure : «En moyenne, on met plus d'une semaine à encaisser ce changement d'heure» rappelle Armelle Rancillac, chercheuse » le 29 mars <https://www.europe1.fr/emissions/eliot-deval-et-vous/changement-dheure-en-moyenne-on-met-plus-dune-semaine-a-encaisser-ce-changement-dheure-rappelle-armelle-rancillac-chercheuse-918529>
- 2026 **Radio** sur **France Info** « Bruit, écrans, chaleur... Le sommeil des Français continue de se dégrader », le 10 mars <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-info-de-france-inter/bruit-ecrians-chaleur-le-sommeil-des-francais-continue-de-se-degrader-3291634>
- 2026 **Podcast** pour **qub** « Pourquoi dormons-nous ? » le 18 mars <https://www.qub.ca/balado/maintenant-vous-savez-sante/saison1/pourquoi-dormons-nous-1598412882026>
- 2026 **Radio** RMC- Pour la conférence de presse de la journée du sommeil avec Vinci Autoroute.
- 2026 **Radio France Inter** « Bruit, écrans, chaleur... Le sommeil des Français continue de se dégrader » le 10 mars <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-info-de-france-inter/bruit-ecrians-chaleur-le-sommeil-des-francais-continue-de-se-degrader-3291634>
- 2025 **Radio** pour l'émission Big Bang station sur IDFM RADIO par Didier Mesgard, le 24 septembre. <https://bit.ly/4pB7GIZ>
- 2025 **Radio** sur **France Inter** avec Ali Rebeihi pour Le Mag de la vie quotidienne, le 25 août <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-mag-de-la-vie-quotidienne/le-mag-vie-quotidienne-du-lundi-25-aout-2025-2566822>
- 2025 **Podcast** pour **Pour la Science** avec François Lasagne, en direct du Collège de France, pour les abonnés du journal « À l'écoute des mystères du sommeil », le 14 avril <https://www.pourlascience.fr/sr/podcast-a-lecoute-de-la-science/a-l-ecoute-de-la-science-les-mysteres-du-sommeil-27642.php#Echobox=1744722156>
- 2025 **Podcast** des **Utopiales** « La biologie à l'épreuve du voyage intergalactique » avec Nico Rascovan et Pierre Raufast. Modération par Florence Porcel <https://podcast.ausha.co/les-podcasts-des-utopies/utopies-2024-la-biologie-a-l-epreuve-du-voyage-intergalactique>
- 2025 **Radio** sur **Radio Campus Paris** dans l'émission Happy hour scientifique, sur les « Sciences en luttés » le 27 mars. <https://www.radiocampusparis.org/emission/vQV-happy-hour-scientifique/l2lj-48-sciences-en-luttés>
- 2025 **Radio** pour Europe 1 dans le journal de 7 h 30 à 7 h 36 « Comment anticiper au mieux le changement d'heure », le 24 mars <https://www.europe1.fr/societe/alimentation-sommeilcomment-se-preparer-pour-le-passage-a-lheure-dete-669269>
- 2025 **Radio** sur **France Inter**, « Le téléphone sonne » pour la journée du sommeil le 14 mars <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-18-20-le-telephone-sonne/le-18-20-le-telephone-sonne-du-vendredi-14-mars-2025-4365285>
- 2025 **Radio** sur **France Culture**, « La Science CQFD » avec Natacha Triou - Grand entretien - pour la Semaine du Cerveau « Prendre le train du sommeil avec Armelle Rancillac » le



- 12 mars <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/cerveau-prendre-le-train-du-sommeil-avec-armelle-rancillac-4316861>
- 2025 **Radio** sur **France Inter**, Grand bien vous fasse « Comment rester de bonne humeur en attendant le printemps ? » le 24 février <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-24-fevrier-2025-4441314>
- 2025 **Podcast** pour l'**AJSPI** par Teddy Coppey 12 février <https://bit.ly/3XZyLJG>
- 2024 **Radio** sur **France bleu** Paris, le 28 octobre : <https://www.francebleu.fr/emissions/france-bleu-paris-bienvenue-chez-vous-les-experts/comment-bien-dormir-partie-1-8114338>
- 2024 **Radio** sur **Europe 1** : Changement d'heure : les habitudes à avoir pour permettre aux enfants de mieux s'adapter <https://www.europe1.fr/societe/enfants-les-habitudes-a-avoir-pour-sadapter-au-changement-dheure-4275124>
- 2024 **Radio** sur France Inter : **Le téléphone sonne**, le 25 octobre <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-18-20-le-telephone-sonne/le-18-20-le-telephone-sonne-du-vendredi-25-octobre-2024-6729055>
- 2024 **Podcast** sur **Air Zen radio** par Mathilde Lecocq « Étudiants : des astuces pour bien dormir malgré les contraintes » <https://www.airzen.fr/les-astuces-pour-bien-dormir-malgre-les-contraintes-des-etudes/>
- 2024 **Podcast** sur **Tangram**, le podcast de l'Université de PLS : fais dodo ! <https://podcast.ausha.co/tangram/17-fais-dodo>
- 2024 **Radio** sur **Radio Campus Paris** dans l'émission La Matinale de 19 h, pour la journée du sommeil, le 14 mars : https://www.radiocampusparis.org/emission/y7-la-matinale-de-19h/BrzW-la-journee-internationale-du-sommeil-le-festival-hors-limites-la-chanteuse-sapho?_pjax=main%23content
- 2024 **Radio** sur **France Bleu** dans l'émission **La France à la maison** pour le lancement de la semaine du Cerveau <https://www.francebleu.fr/emissions/ma-france/ma-france-semaine-du-cerveau-6633590>
- 2024 **Podcast** sur **Radio Campus Paris** dans l'émission Numér'X : « L'intelligence artificielle décryptée sans fascination ni démolition avec Vivien Garcia et Bruno Markov » de 52' 50" à 57' 27" <https://www.radiocampusparis.org/emission/Jqo-numerx/Z82E-lintelligence-artificielle-decryptee-sans-fascination-ni-demolition-avec-vivien-garcia-et-bruno-markov>
- 2023 **Radio** sur **Europe 1** « Conseils pour un bon sommeil » le 27 octobre <https://www.europe1.fr/emissions/linterview-de-5h40/armelle-rancillac-les-conseils-pour-un-bon-sommeil-4211239>
- 2023 **Radio** sur **France Info**, la matinale et sur **France Inter**, dans le journal de 13 heures, du 20 août https://www.francetvinfo.fr/meteo/canicule/canicule-comment-garder-un-bon-sommeil-malgre-la-chaaleur_6016172.html et 9'29" à 10' 50" => <https://lnkd.in/e2jH5Bxt>
- 2023 **Radio** sur **Europe 1** Matin week-end : « Changement d'heure : comment se préparer au passage à l'heure d'été ? » <https://www.europe1.fr/societe/changement-dheure-comment-se-preparer-au-passage-a-lheure-dete-4174179>
- 2023 **Radio** dans La Matinale d'**Europe 1** : « Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous dormons ? » <https://www.europe1.fr/sante/que-se-passe-t-il-dans-notre-cerveau-lorsque-nous-dormons-4171824>
- 2023 **Podcast** Science : A quoi pensent les moutons pour s'endormir ? <https://www.podcastscience.fm/emission/2023/01/16/podcast-science-482-a-quoi-pensent-les-moutons-pour-sendormir/>
- 2022 **Radio** sur **Cause Commune** : "Sciences et financement" avec Stéphane Manet, le 23 mars. <https://cause-commune.fm/podcast/sciences-et-conscience-06/>
- 2020 **Radio** La Matinale sur **Europe 1** : à 10' 05 <https://bitly.ws/3apMc>
- 2020 **Radio** Émission être et avoir sur **France Culture** : <https://www.franceculture.fr/emissions/etre-et-savoir/etre-et-savoir-le-magazine-de-leducation-du-lundi-05-octobre-2020>



- 2018 **Radio** en direct sur **Cause Commune** "Les neurosciences à toutes les sauces et autres soupes d'astrocytes" le 29 mai <https://cause-commune.fm/podcast/cause-a-effet-17/>
- 2015 **Radio**, La tête au carré sur **France Inter** : La plasticité cérébrale, avec Philippe Vernier et Hervé Chneiweiss. Présenté par Mathieu Vidard. Paris, le 16 mars.
- 2014 **Radio**, Le labo des savoirs sur radio **Prun**, avec Eric Dumonteil et Raphaël Granier de Cassagnac sur "L'intelligence artificielle". Nantes, le 31 octobre.

• **Publications**

- 2026 Article pour le **Canal Détox** de l'**Inserm** « Vieillesse, performances sportives, sommeil... Que dit vraiment la science des peptides ? » salle de presse Inserm le 4 février <https://presse.inserm.fr/canal-detox/vieillesse-performances-sportives-sommeil-que-dit-vraiment-la-science-des-peptides/>
- 2025 Article pour le **Canal Détox** de l'**Inserm** « Oreillers connectés, scotch sur la bouche, mélatonine... Ces astuces « sommeil » des réseaux sociaux sont-elles réellement conseillées ? » salle de presse Inserm avec Claude Gronfier <https://presse.inserm.fr/canal-detox/oreillers-connectes-scotch-sur-la-bouche-melatonine-ces-astuces-sommeil-des-reseaux-sociaux-sont-elles-reellement-conseillees/>
- 2025 Article dans le journal la **Lettre des Neurosciences** n°69 « Semaine du cerveau, Édition 2025 : quand le cerveau nous rassemble » le 11 décembre <https://www.neurosciences.asso.fr/lalettre/index.php/revue/article/view/108>
- 2025 Article pour le **Canal Détox** de l'**Inserm** « Passage à l'heure d'hiver : quels effets sur notre horloge biologique ? » salle de presse Inserm avec Claude Gronfier <https://presse.inserm.fr/cest-dans-lair/passage-a-lheure-dete-quels-effets-sur-notre-horloge-biologique/>
- 2025 Article pour **Pour la Science** N°574, avec François Lassagne, le 21 juillet <https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/armelle-rancillac-les-changements-de-morphologie-des-astrocytes-consolident-le-sommeil-27942.php>
- 2025 Article pour **Polytechnique Insights** N° 9, Le 3,14 sur « Le Sommeil, que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque l'on dort ? », le 7 Mai, p.30-33 <https://www.polytechnique-insights.com/wp-content/uploads/2025/05/314-9-le-sommeilpdf.pdf>
- 2025 Reprise d'article par **Sud Ouest** « Comment la caféine trompe notre cerveau » le 14 mars <https://www.sudouest.fr/sante/sommeil-comment-la-cafeine-trompe-notre-cerveau-23625986.php>
- 2025 Reprise d'article par **Ouest France** « Comment la caféine trompe notre cerveau » le 14 mars <https://www.sudouest.fr/sante/sommeil-comment-la-cafeine-trompe-notre-cerveau-23625986.php>
- 2025 Reprise d'article par **Science et vie** « Comment la caféine trompe notre cerveau » le 16 mars <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/sommeil-comment-la-cafeine-trompe-notre-cerveau-193578.html>
- 2025 Article pour le **Canal Détox** de l'**Inserm** par Léa Surugue « Des compléments alimentaires à base de mélatonine contre les troubles du sommeil. Vraiment ? » le 25 septembre <https://presse.inserm.fr/canal-detox/des-complements-alimentaires-a-base-de-melatonine-contre-les-troubles-du-sommeil-vraiment/>
- 2024 Article dans le journal La **Lettre des Neurosciences** n° 67 « Édition 2024 de la Semaine du Cerveau : une programmation riche et variée » avec François Tronche, décembre. <https://www.dropbox.com/scl/fi/1knit75d4qbg5egmbnqg/36-Edition-2024-semaine-du-Cerveau.pdf?rlkey=9fppkq3q6baacbv2uhwvt9146&dl=0>
- 2024 Article pour **Polytechnique Insights** « Améliorer son sommeil grâce à la science, c'est possible », le 25 septembre. <https://www.polytechnique-insights.com/tribunes/sante-et-biotech/ameliorer-son-sommeil-grace-a-la-science-cest-possible/>
- 2023 Article dans le journal la **Lettre des Neurosciences** n° 65 « Édition 2023 de la Semaine du Cerveau : une programmation riche et variée » avec François Tronche, décembre.



<https://www.dropbox.com/scl/fi/qx1z004virjdw4h2ws40/33-article-Semaine-du-cerveau-LDN65.pdf?rlkey=xeoxpc3o0dzsx35kh8clt6q9k&dl=0>

- 2023 Article dans le journal **Le Monde** « Avant le passage à l'heure d'hiver cette nuit, les mécanismes du sommeil expliqués » le 28 octobre : https://www.lemonde.fr/sciences/visuel/2023/10/28/dans-les-limbes-des-mecanismes-du-sommeil_6196971_1650684.html
- 2023 Article dans **La Recherche** : La taille du réseau astrocytaire est déterminante pour l'activité neuronale. Le 27 avril : <https://www.larecherche.fr/neurosciences-cerveau/la-taille-du-r%C3%A9seau-astrocytaire-est-d%C3%A9terminante-pour-l%E2%80%99activit%C3%A9-neuronale>
- 2023 Article dans **Science et Vie** publié dans le cadre carte blanche : À quoi sert de dormir ? Voici 3 informations sur le sommeil : <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/a-quoi-ca-sert-de-dormir-voici-3-informations-sur-le-sommeil-65564.html> le 17 mars.
- 2022 Voluntary **Press Office Assistants** pour la FENS (Federation of European Neuroscience Societies). Rédaction de communiqués de presse, interview de chercheurs pour la réalisation de podcasts...
- 2022 Article dans **Science et Vie** publié dans le cadre carte blanche : Dame Nature est-elle sexiste ? <https://bit.ly/3Mbk7qL>.
- 2018 Article dans **20 Minutes** : "AlicE 2630" nous plonge dans un Paris dirigé par l'intelligence artificielle », le 27 avril. <https://www.20minutes.fr/arts-stars/livres/2206903-20180123-alice-2630-plonge-paris-dirige-intelligence-artificielle>
- 2016 Article dans **Sciences Humaines** : "Plasticité, comment le cerveau se transforme" N° 281, page 23.

Organisation de la Diffusion de la Science vers les Scientifiques

• YouTube

- 2025 **YouTube**, animations pour **SomnoLive** pour la SFRMS au congrès du sommeil :
1. Interview de Coline Portet - Le claustrum, région cérébrale mystérieuse liée au sommeil https://www.youtube.com/watch?v=iqJa_TaxLIU
 2. Interview de Félix Bellier sur l'Étude des astrocytes dans le VLPO <https://www.youtube.com/watch?v=1pGdYn--eow&t=9s>
 3. Interview de Leana Rezaghi sur L'organisation singulière du VLPO <https://www.youtube.com/watch?v=74agVI9Nk4>
- 2024 **YouTube**, animations pour **SomnoLive** pour la SFRMS au congrès du sommeil :
1. Interview d'Anita Luthi <https://www.youtube.com/watch?v=GdkHUNceimE>
 2. Interview de Frédéric Chauveau <https://www.youtube.com/watch?v=mXwGesfP7A8&list=PLKpP0W6kP-n4LwlbcijUvZNh0125mjXZE&index=15>
 3. Interview de Pierre Alexis Geoffroy Geoffroy <https://www.youtube.com/watch?v=DOBRAQRmZFU&list=PLKpP0W6kP-n4LwlbcijUvZNh0125mjXZE&index=6>
- 2024 **Vidéo** de présentation de notre équipe pour la journée du Centre Interdisciplinaire de Recherche en Biologie (CIRB) du Collège de France <https://urlr.me/MKhNk>
- 2023 **YouTube**, animation de **SomnoLive**, un studio d'enregistrement créé par la société française de Recherche en médecine du sommeil (SFRMS) afin d'enregistrer et de diffuser des actualités, en direct, du Congrès du Sommeil sur les réseaux sociaux. Novembre 22-24.
1. Interview de Agnès Nadjar https://www.youtube.com/watch?v=fum9fv38y9E&list=PLKpP0W6kP-n4ypTDqGqfNics1hZarTFSZ&index=14&ab_channel=SFRMS
 2. Interview de Christelle Peyron https://www.youtube.com/watch?v=jPwITdQn0Nw&list=PLKpP0W6kP-n4ypTDqGqfNics1hZarTFSZ&index=21&ab_channel=SFRMS



3. Interview de Félix

Bellier https://www.youtube.com/watch?v=IVjUYfng8qU&list=PLKpPOW6kP-n4ypTDqGqfNics1hZarTFSZ&index=8&ab_channel=SFRMS

- 2022 **YouTube**, teaser SomnoLive de la SFRMS pour promouvoir les inscriptions au congrès du sommeil, interview réalisé par Laurent Seugnet.
https://www.youtube.com/watch?v=h6fxU_nqQ_0&ab_channel=SFRMS
- 2022 **YouTube**, interview d'Arnaud Rabat pour **SomnoLive** à la SFRMS, novembre 23-25.
https://www.youtube.com/watch?v=XzfbGPoVxAw&ab_channel=SFRMS
- 2021 **YouTube**, interview de Matthieu Koroma pour **SomnoLive** à la SFRMS, novembre 24-26.
https://www.youtube.com/watch?v=SKZT7lvMfp0&ab_channel=SFRMS
- 2021 **YouTube**, organisation d'un **webinaire** avec Joëlle Adrien pour la Semaine du Cerveau « Le sommeil devient-il un luxe ? Aspects biologiques et sociétaux » Replay : <https://bit.ly/3s44Yh7>

• Réseaux Sociaux

2024-ajd **Community Manager** des comptes Bluesky [@gliacub.bsky.social](https://bsky.app/profile/gliacub.bsky.social), et LinkedIn du French Glial Cell Club.

2023-ajd **Community Manager** des comptes Bluesky [@frenchpurine.bsky.social](https://bsky.app/profile/frenchpurine.bsky.social) du French Purine Club.

2024-2025 **Community Manager** du compte X [@GlialClub](https://twitter.com/GlialClub). Arrête le 20 janvier 2025.

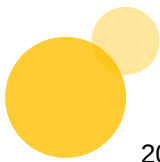
2021-2025 **Community Manager** du compte X [@FrenchPurineClub](https://twitter.com/FrenchPurineClub). Arrête le 20 janvier 2025.

• Animation

- 2024 **Funny Brains - Science Communication via Comedy**, organisé par le FENS Communication Committee, pour apprendre aux scientifiques à communiquer sur leurs travaux de manière humoristique. Juin 26-27.
<https://fens2024.abstractserver.com/program/#/details/sessions/250>

Organisation de la Diffusion de la Science vers le Grand Public

- 2026 Coordination Nationale de la **Semaine du Cerveau** (~700 évènements). Organisation de la **conférence de presse**, de la **conférence inaugurale** sur « Stéréotypes : comprendre leurs mécanismes pour mieux s'en affranchir » en partenariat avec The Conversation <https://www.youtube.com/watch?v=fShsowYDnF0>, de la **soirée de la fondation France sclérose en plaques** du 19 mars au Collège de France et « Si la dyscalculie m'était contée » en partenariat avec la FRC, le 31 mars.
- 2025 Coordination Nationale de la **Semaine du Cerveau** (~700 évènements). Organisation de la **conférence de presse**, de la **conférence inaugurale** sur « La folle histoire de l'évolution du cerveau » https://www.youtube.com/watch?v=RF7APpq6oGE&ab_channel=SemaineduCerveau et de la **soirée de la fondation France sclérose en plaques** du 17 mars au Collège de France.
- 2024 Coordination Nationale de la **Semaine du Cerveau** (~700 évènements). Organisation des évènements au Collège de France (stands d'information, conférence sur la sclérose en plaques avec la fondation ARSEP, table ronde sur la face cachée des neurones avec de jeunes chercheurs et des ateliers/conférences pour les scolaires).
- 2023 Coordination Nationale de la **Semaine du Cerveau** (~700 évènements). Réalisation des APP et d'une plaquette de présentation pour la Semaine du Cerveau : <https://www.semaineducerveau.fr/wp-content/uploads/2025/03/plaquette-SDC.pdf>
- 2021 Organisation de la **Semaine du Cerveau** au Collège de France, sous forme de webinaire avec Joëlle Adrien « Le sommeil devient-il un luxe ? Aspects biologiques et sociétaux » Replay : <https://bit.ly/3s44Yh7>



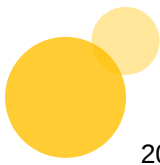
- 2019 Organisation d'une **émission de Radio** en direct sur **Cause Commune** : « Au cœur des laboratoires de Neurosciences du Collège de France, tous trouveurs. », le 13 mars : <https://cause-commune.fm/podcast/au-coeur-des-laboratoires-de-neuroscience-du-college-de-france-tous-trouveurs/>
- 2019 Organisation de la **Semaine du Cerveau** au Collège de France. Modératrice de la conférence de Martine Cohen-Salmon : « Comment et pourquoi les astrocytes communiquent-ils avec les vaisseaux sanguins cérébraux ? » le 16 mars. <https://www.facebook.com/779483375/videos/10156905054998376/>
- 2019 Organisation d'une **émission de Radio** sur **Cause Commune**, en direct de la cité des Sciences et de l'Industrie pour la Semaine du Cerveau, le 17 mars, avec Stéphane Manet, invité Alain Chedotal : <https://cause-commune.fm/podcast/cause-a-effet-36-la-semaine-du-cerveau-2019/>
- 2018 Organisation de la **Semaine du Cerveau** avec l'ESPGG, Espace Pierre Gille de Gène à l'ESPCI-ParisTech. Modératrice de la conférence « Prise de décision, prise de risque ? » de Jérémie Naudé. Le 13 mars.
- 2018 Organisation de la **Semaine du Cerveau** au Collège de France. Modératrice de deux conférences sur l'épilepsie : une porte ouverte sur le cerveau, des neurones à la conscience. Avec Gilles Huberfeld et Stéphane Charpier. Le 14 mars.
- 2016 Organisation de la **Semaine du Cerveau** avec l'ESPGG, Espace Pierre Gille de Gène à l'ESPCI ParisTech, modératrice de deux conférences "AVC : l'importance de l'oxygène dans notre cerveau" avec Micaela Galante et Romain Helleringer et « Effet à long terme des environnements bruyants sur l'activité du système auditif et nos capacités perceptives. » Par Boris Gourévitch. Les 16 et 18 mars.
- 2015 Organisation de la **Semaine du Cerveau** avec l'ESPGG, Espace Pierre Gille de Gène à l'ESPCI ParisTech, avec une exposition : "Anosmie : Vivre sans odorat", par Eléonore Bonneval, du 18 mars au 13 juillet, associée à deux conférences : « Les mystères de l'odorat : un voyage olfactif au cœur de notre cerveau » par Gabriel Lepousez et « Des neurones qui ont du nez » par Caroline Dubacq, les 18 et 20 mars.

Valorisation Sociétale – Activité d'Expertise

- 2026 Interview pour **Ouest France** par Hélène Collard « Manque de sommeil lors de la canicule : combien de temps faut-il pour s'en remettre ? Une spécialiste vous répond » le 30 juin <https://www.ouest-france.fr/meteo/canicule/manque-de-sommeil-lors-de-la-canicule-combien-de-temps-faut-il-pour-sen-remettre-une-specialiste-vous-repond-0914b092-73c0-11f1-a0e7-4fa27dc4c816>
- 2026 Interview pour **mesinfos** par Mathilda Ruiz-Yeste « Canicule : quel impact de la chaleur sur le sommeil ? » le 23 juin <https://mesinfos.fr/canicule-quel-impact-de-la-chaleur-sur-le-sommeil-333644.html>
- 2026 Interview pour **20 minutes** par Émilie JEHANNO « Canicule : Microréveils, qualité du sommeil... Pourquoi dort-on si mal pendant ces nuits tropicales ? » le 23 juin <https://www.20minutes.fr/sante/4230559-20260623-canicule-microveils-qualite-sommeil-pourquoi-dort-si-mal-pendant-nuits-tropicales>
- 2026 Interview pour la **Mairie de Cachan** à la rencontre d'Armelle Rancillac : dormez, elle le veut ! Numéro de juin. <https://www.dropbox.com/scl/fi/aza0utnfhsep0t3vymhfp/CachanMag2026.jpeg?rlkey=mup0r01i02rt3uwrrrwu68v0&dl=0>



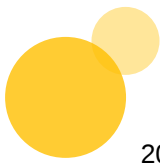
- 2026 Interview pour **Ouest-France** : « Le monde appartient-il vraiment à ceux qui se lèvent tôt ? «On a posé la question à une spécialiste du sommeil » le 21 mai <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2026-05-21/le-monde-appartient-il-vraiment-a-ceux-qui-se-levent-tot-on-a-pose-la-question-a-une-specialiste-du-sommeil-56b14ddd-dfc6-4b95-be2d-49b103422290>
- 2026 Interview pour **Madame Figaro**, par Léa Couffin « Ces gens qui dorment – heures par nuit et le vive (trop) bien, le 20 mai <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/ces-gens-qui-dorment-6-heures-par-nuit-et-le-vivent-trop-bien-20260520>
- 2026 Interview pour **AlloDocteurs** par Abderrahim Bittame « Six, sept ou huit, de combien d'heures de sommeil avons-nous vraiment besoin ? » le 10 mai <https://www.allodocteurs.fr/six-sept-ou-huit-de-combien-dheures-de-sommeil-avons-nous-vraiment-besoin-46181.html>
- 2026 Interview pour **Notre Temps** « 8 erreurs qui aggravent la fatigue chronique » le 1^{er} mai <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/prevention/8-erreurs-qui-aggravent-la-fatigue-chronique-131958>
- 2026 Interview pour **20 minutes** par Jessie Gourdon « Une entreprise de matelas est-elle vraiment à l'origine du chiffre de « 8 heures de sommeil » ? » 25 avril <https://www.20minutes.fr/societe/4218201-20260425-entreprise-matelas-vraiment-origine-chiffre-8-heures-sommeil>
- 2026 Interview pour **Madame Figaro**, par Tatiana Sequerira Nascimento « Les formats de vacances actuels sont-ils adaptés à nos besoins physiologiques et psychiques ? » le 28 avril. <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/les-formats-de-vacances-actuels-sont-ils-adaptes-a-nos-besoins-physiologiques-et-psychiques-20260428>
- 2026 Interview pour **l'internaute** par Anastasia Montel « Voici pourquoi les femmes ont besoin de plus dormir que les hommes » le 20 avril. <https://www.linternaute.com/sante/sommeil/10288475-article-sommeil-femmes-hommes/>
- 2026 Interview pour **NovaNuit** par Morgane Danot sur le sommeil en horaires décalées, le 15 avril https://www.dropbox.com/scl/fi/pghm2bui6jz7d6u127r4v/Dossier_Novanuit_130426_10.pdf?rlkey=y3cmqli0zvysabym3105sw9ff&dl=0
- 2026 Interview pour **Le Parisien**, par Gael Lombart « J'ai vraiment beaucoup de mal à m'en remettre pourquoi nous ne sommes pas égaux face au changement d'heure », le 28 mars <https://www.leparisien.fr/societe/sante/jai-vraiment-beaucoup-de-mal-a-men-remettre-pourquoi-nous-ne-sommes-pas-egaux-face-au-changement-dheure-28-03-2026-ZKCBIPXEFBGVDPOTDR4ABV43WM.php>
- 2026 Interview pour **Arcelor Mittal** par Vagner Pauline « Comprendre le sommeil pour mieux le préserver, même en horaires décalés » 20 mars.
- 2026 Interview pour **Santé Magazine** par Ana Boyrie « Passage à l'heure d'été 2026 ce week-end : quels effets sur la santé ? Nos astuces pour être en forme » le 17 mars <https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/comment-le-changement-dheure-ameliore-notre-sante-306613>
- 2026 Article dans **Santé Magazine** n°603 « Des lunettes pour mieux dormir – C'est sérieux ? » p.46-47, mars 2026
- 2026 Interview pour **Pipette et Bécher** dans le cadre de la série de portraits de l'**Inserm**, illustrée par Margaux Lhuissier, le 16 mars <https://bit.ly/4bni0hp>
- 2026 Interview pour **Famille & Education** par Angèle Delbecq « Des conseils pour aider votre enfant à dormir paisiblement » le 13 mars <https://www.apel.fr/actualites/des-conseils-pour-aider-votre-enfant-dormir-paisiblement>
- 2026 Interview pour **Notre Temps** « Bruit, lumière, chaleur – Sommeil » le 13 mars <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/prevention/bruit-lumiere-chaleur-voici-comment-votre-environnement-ruine-votre-sommeil-129438>



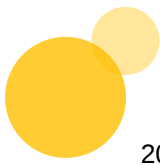
- 2026 Interview pour **Harmonie Santé** « Sommeil : comment l'apprivoiser ? » par Angélique Pineau le 13 mars <https://www.harmonie-sante.fr/societe/au-quotidien/sommeil-comment-lapprivoiser>
- 2026 Interview pour **actu.fr** par Léa Giandomenico « AVC, diabète, troubles digestifs... les impacts préoccupants du changement d'heure sur le long terme » jeudi 12 mars https://actu.fr/societe/avc-diabete-troubles-digestifs-les-impacts-preoccupants-du-changement-d-heure_63963994.html
- 2026 Interview pour **Pourquoi Docteur** par Sophie Raffin « Sommeil : ces facteurs qui vous empêchent le plus de dormir » le 12 mars <https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/54264-Sommeil-facteurs-empechent-dormir#:~:text=Le%20bruit%2C%20la%20pollution%20lumineuse,am%C3%A9liorer%20la%20qualit%C3%A9%20du%20sommeil.>
- 2026 Interview pour **Notre Temps** « Sommeil des Français: des nuits perturbées et des risques pour la santé », le 10 mars <https://www.notretemps.com/depeches/sommeil-des-francais-des-nuits-perturbees-et-des-risques-pour-la-sante-129453>
- 2026 Interview pour **Le Figaro Madame**, par Lena Couffin « Ces 8 gestes du matin qui transforment silencieusement votre santé » le 21 février <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/les-8-petits-changements-a-faire-des-le-matin-pour-vivre-en-pleine-sante-2026022>
- 2026 Interview pour **Ça m'intéresse** par Sophie Cousin « A quoi servent nos rêves ? Les hypothèses des neuroscientifiques » le 22 février <https://www.caminteresse.fr/sante/a-quoi-servent-nos-reves-les-hypotheses-des-neuroscientifiques-11204216/>
- 2026 Interview pour **Madame Figaro** par Léa Couffin « Ces 8 gestes du matin qui transforment silencieusement votre santé, le 21 février <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/les-8-petits-changements-a-faire-des-le-matin-pour-vivre-en-pleine-sante-20260221>
- 2026 Interview pour **TheMetaNews** : « Quand la suprématie chinoise redessine la science » le 18 février. <https://themetanews/quand-la-suprematie-chinoise-redessine-la-science/>
- 2026 Interview pour **Pleine Vie** « Sommeil : la température exacte à ne dépasser dans la chambre (et ce n'est pas 19°C), le 4 février <https://www.pleinevie.fr/sante/sommeil-la-temperature-exacte-a-ne-jamais-depasser-dans-la-chambre-et-ce-nest-pas-19c-189414.html>
- 2026 Interview pour **Midi Libre** par Sophie Guiraud « "C'est violent", "On est mal habitué"... : pourquoi la grisaille et les pluies de cet hiver nous sapent le moral, le 28 janvier <https://www.midilibre.fr/2026/01/28/cest-violent-on-est-mal-habite-pourquoi-la-grisaille-et-les-pluies-de-cet-hiver-nous-sapent-le-moral-13188186.php>
- 2026 Interview pour **Cerveau et Psycho** « Sommeil polyphasique : dormir moins, mais dormir mieux ? par Sybille Buloup, le 12 janvier <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/neurosciences/sommeil-polyphasique-dormir-moins-mais-mieux-28635.php>
- 2026 Interview pour le Magazine de **Bruitparif** par Laurent Hutinet, Le Francilophone N°52 Spécial Bruit et Sommeil, le 12 janvier <http://bit.ly/4qzGAIE>
- 2025 Interview pour **La Montagne** par Emilie Auffret et Tanguy Ollivier « Tourner les piles dans la télécommande prolonge-t-il leur durée de vie ? 6 réponses intelligentes à des questions pas si bêtes » le 7 décembre https://www.lamontagne.fr/paris-75000/actualites/oui-il-existe-un-sens-pour-installer-le-papier-toilette-six-reponses-intelligentes-a-des-questions-pas-si-betes_14791933/
- 2025 Interview pour **Top Santé** par Jessica Xavier « Mélatonine : Démêlez le vrai du Faux » n°422, novembre 2025 <https://bit.ly/461o7WZ>
- 2025 Interview pour **Libération** par Kim Hullot-Guiot « «Sunset anxiety» : pourquoi peut-on appréhender le coucher du soleil ? » le 26 octobre https://www.liberation.fr/lifestyle/intimites/sunset-anxiety-pourquoi-peut-on-apprehender-le-coucher-du-soleil-20251026_3UMVZ6EA6RDL3BLFV5AUVGEDKQ/
- 2025 Interview pour **Le Parisien**, par Benjamin Jérôme « Pourquoi c'est si compliqué de bien dormir ? À la recherche du sommeil perdu », le 24 octobre



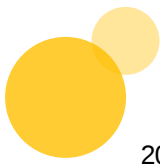
- <https://www.leparisien.fr/societe/sante/pourquoi-cest-si-complique-de-bien-dormir-a-la-recherche-du-sommeil-perdu-24-10-2025-KS24NNSTJJDEFB4K56UAWA5VOY.php>
- 2025 Interview pour **Ouest-France** par Héloïse Collard « Changement d'heure : existe-t-il des effets positifs sur notre santé ? On vous répond », le 24 octobre <https://www.ouest-france.fr/sante/changement-dheure-existe-t-il-des-effets-positifs-sur-notre-sante-on-vous-repond-5f0d4d44-afec-11f0-a612-0f338f9cdd87>
- 2025 Interview pour **Notre Temps** par Gagliardo Emma « "Pourquoi les médecins pensent que l'heure d'hiver est meilleure pour votre santé ?" » le 21 octobre <https://www.notretemps.com/vie-pratique/maison/changement-dheure-pourquoi-lheure-dhiver-est-elle-meilleure-pour-votre-sante-122778>
- 2025 Interview pour **Le Parisien**, par Elsa Mari « Rythmes perturbés, météo, climat morose... Pourquoi on attendait tous tellement les vacances de la Toussaint ! » le 19 octobre <https://www.leparisien.fr/societe/famille/rythmes-perturbes-meteo-climat-morose-pourquoi-on-attend-tous-tellement-les-vacances-de-la-toussaint-19-10-2025-HCBBG7ZEBHQZIT7LOYOBPQHNQ.php>
- 2025 Interview pour **Journal des Femmes** par Julie Giorgetta « Pourquoi je suis fatigué alors que je dors 8 heures par nuit ? » le 19 octobre <https://sante.journaldesfemmes.fr/quotidien/3244402-pourquoi-je-suis-fatiguee-alors-que-je-dors-8-heures-par-nuit/>
- 2025 Interview pour **Elle**, par Jeszsica Xavier « Peut-on perdre du poids en dormant ? » le 1^{er} septembre <https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Sommeil/Peut-on-perdre-du-poids-en-dormant-4376398>
- 2025 Interview pour **Le Point**, par Héloïse Rambert « Sommeil : les conseils absurdes des influenceurs, et ceux qui marchent vraiment » le 13 août https://www.lepoint.fr/sante/sommeil-les-conseils-absurdes-des-influenceurs-et-ceux-qui-marchent-vraiment-13-08-2025-2596296_40.php
- 2025 Interview pour **Libération** par Apolline Le Romanser « Canicule : quand l'organisme est confronté aux «nuits tropicales», le 10 août <https://bit.ly/41wwraM>
- 2025 Interview pour **La Croix** par Esther Serrajordia « Une dette de sommeil généralisée » : pourquoi le gouvernement veut que vous dormiez plus, le 22 juillet <https://bit.ly/3Hmz5xc>
- 2025 Interview pour **Le Monde** par Delphine Roucaute « Comment la canicule nuit au sommeil... et à la santé » 2 juillet https://www.lemonde.fr/planete/article/2025/07/02/comment-la-canicule-nuit-au-sommeil-et-a-la-sante_6617434_3244.html ou <http://bit.ly/4IHiv5A>
- 2025 Interview pour **La Nouvelle République du Centre-Ouest** par Elodie Corvée « Canicule : pourquoi dormons-nous si mal la nuit quand il fait chaud ? » 1^{er} juillet <https://www.lanouvellerepublique.fr/a-la-une/canicule-pourquoi-dormons-nous-si-mal-la-nuit-quand-il-fait-chaud-1751387230>
- 2025 Interview pour **Le Figaro** par Delphine CHAYET lundi 7 juillet. <http://bit.ly/3UaZ9Or>
- 2025 Interview pour **Ouest-France**, par Carine Janin : « Kermesses, examens... Un « terrible mois de juin », le 15 juin. <https://www.dropbox.com/scl/fi/q1vnuuqm5y5end035d6p3/2025-oustFrance20250617104210.pdf?rlkey=1nldk8tgcrcqyoe9ye7qas45u&dl=0>
- 2025 Interview pour le **Pleine Vie** dossier sommeil par Laura Chatelain n°470 août. <http://bit.ly/4lcKaj1>
- 2025 Interview pour la revue trimestrielle **Le Mag de Réseau Santé** par Cléo Darwell « Dans les coulisses du rythme du sommeil » https://www.dropbox.com/scl/fi/1o307fda5zikbc0tg55zl/2025-06-RS10_FLIP-26-27.pdf?rlkey=c75wjnarhggw66ltc350c681&dl=0
- 2025 Interview pour le magazine **Télé Loisirs** « La mélatonine : La solution pour bien dormir ? » par Sandrine Catalan-Massé. n° 2051, p.112, le 16 juin. <https://www.dropbox.com/scl/fi/us55boqs65w5xegjzadwy/2025-MELATONINE-t-l-loisir.pdf?rlkey=5ofshwe0cqm99f8ob6su47jlz&dl=0>
- 2025 Interview pour **Que choisir** « L'Apnée du sommeil nuit au cerveau » par Numéro 144, juin 2025 <https://bit.ly/3Z3iaFB>



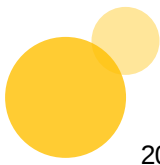
- 2025 Interview pour **Madame FIGARO** par Tiphaine Honnnet « Qu'est-ce que l'inemuri, la mystérieuse sieste japonaise de 18 minutes ? le 30 avril <https://madame.lefigaro.fr/business/qu-est-ce-que-l-inemuri-la-mysterieuse-sieste-japonaise-de-18-minutes-20250430>
- 2025 Interview pour **TheMetaNews** par Lucile Veissier. : « Goodbye America » le 4 avril <https://themeta.news/goodbye-america/>
- 2025 Interview pour **Marie Claire** par Gwendoline Beauchet sur « Tout ce qu'il se passe dans le corps quand on change d'heure », le 29 mars <https://www.marieclaire.fr/que-se-passe-t-il-dans-le-corps-quand-on-change-d-heure,1492613.asp>
- 2025 Interview pour **20 minutes** par Anissa Boumediene sur « Changement d'heure : Pourquoi l'heure d'été est-elle la pire pour la santé (surtout pour les couche-tard) ? » le 28 mars <https://www.20minutes.fr/tempo/bien-etre/4145504-20250328-changement-heure-pourquoi-heure-pire-sante-surtout-couche-tard>
- 2025 Expertise pour **l'Inserm** : « Objectif Recherche ! », relecture des cartes du jeu pédagogique <https://www.inserm.fr/culture-scientifique/objectif-recherche-inserm/>
- 2025 Interview pour **Notre temps**, par Oihana Gabriel sur « Changement d'heure : 6 conseils pour bien passer à l'heure d'été » le 27 mars <https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/forme/changement-d-heure-6-conseils-pour-bien-passer-a-l-heure-d-ete-111117>
- 2025 Interview pour **Santé Magazine**, par Ana Boyrie sur « Passage à l'heure d'été 2025 : date ? Quels effets a le changement d'heure sur la santé ? » le 14 mars <https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/comment-le-changement-dheure-ameliore-notre-sante-306613>
- 2025 Interview pour **France Info** par Sarah D'hers sur « "Mouth taping", eau glacée, réveil nocturne... Que valent les "routines" des influenceurs sur les réseaux sociaux ? » le 26 mars https://www.francetvinfo.fr/internet/reseaux-sociaux/tiktok/jusqu-ou-suivre-les-conseils-sante-des-influenceurs-sur-les-reseaux-sociaux_7152756.html
- 2025 Interview pour **Ouest-France**, par Philippe RICHARD sur « Semaine du Cerveau : « Je travaille sur des contrôles méconnus du sommeil » le 13 mars <https://www.ouest-france.fr/sciences/semaine-du-cerveau-je-travaille-sur-des-contrôles-meconnus-du-sommeil-824d11c2-ff43-11ef-9b78-58334960577c>
- 2025 Interview pour **M6** par Adren Lac dans le journal de 19h45 sur les inégalités face au sommeil entre les hommes et les femmes, le 13 mars.
- 2025 Interview pour **Pour la Science** par Marguerite Jamet « Comment le cerveau mémorise de nouveaux souvenirs sans effacer les anciens pendant le sommeil » le 7 mars <https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/comment-le-cerveau-memorise-de-nouveaux-souvenirs-sans-effacer-les-anciens-pendant-le-sommeil-27340.php#Echobox=1741959155>
- 2025 Interview pour **Le Monde**, par Gary Dagorn et Adel Miliani « Manque de soleil : une année de grisaille » record et des effets sur la santé » le 16 février https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2025/02/16/manque-de-soleil-une-annee-de-grisaille-record-et-des-effets-sur-la-sante_6548817_4355770.html
- 2025 Interview pour **Libération**, « Quand la grisaille et le manque de soleil influent sur la santé physique et mentale », le 7 février https://www.liberation.fr/societe/sante/quand-la-grisaille-et-le-manque-de-soleil-influent-sur-la-sante-physique-et-mentale_20250207_EXXWQEPJH5HODJSWDZRVECKPRA/?=xtor=CS7-600095&utm_medium=Social&utm_source=Bluesky#Echobox=1738941287-1
- 2025 Interview pour **Géo** par Jean-Baptiste Bonaventure, le 19 janvier <https://www.geo.fr/sciences/vous-navez-pas-de-sixieme-sens-vous-en-avez-un-sixieme-et-un-septieme-224196>
- 2025 Interview pour **60 millions de consommateurs**, par Eric Le Boulout, pour le hors-série sommeil n° 226, p.27 <https://bit.ly/4afAWxy>
- 2024 Interview pour **Madame Figaro** « Se scotcher la bouche pour dormir, l'étrange rituel de Gwyneth Paltrow » par Justine Feutry le 5 décembre <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/se-scotcher-la-bouche-pour-dormir-l-etrange-rituel-de-gwyneth-paltrow-20241205>



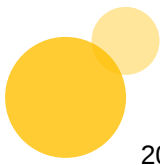
- 2024 Interview pour **Madame Figaro** « Dopamine detox » : peut-on vraiment se priver de toute distraction pour gagner en attention et productivité ? par Zoé Tison, le 25 octobre <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/psycho/dopamine-detox-peut-on-vraiment-se-priver-de-toute-distraction-pour-gagner-en-attention-et-productivite-20241025>
- 2024 Interview pour **Europe 1** « Passage à l'heure d'hiver : un changement loin d'être anodin pour les enfants » par Laura Laplaud, le 23 octobre. <https://www.europe1.fr/sante/passage-a-lheure-dhiver-un-changement-loin-detre-anodin-pour-les-enfants-4274403>
- 2024 Interview pour **Top Santé** par Stéphanie Paicheler « Petits et grands méfaits du changement d'heure sur notre organisme » n° 410, octobre 2024.
- 2024 Interview pour **ELLE** par Margaux Ravard « Orthosomnie : l'obsession du sommeil parfait est-elle contre-productive ? » le 3 octobre. <https://www.elle.fr/Love-Sexe/News/Orthosomnie-l-obsession-du-sommeil-parfait-est-elle-contreproductive-4277162>
- 2024 Interview pour **Femme Actuelle**, par Jessica Xavier « Aromathérapie thérapie nocturne : quels effets en attendre ? », n°2087, p.20, le 20 septembre 2024 <https://www.dropbox.com/scl/fi/1umwksccr112a4dex8nd/2024-09-2087-Aromath-erie-nocture-quels-effets-en-attendre-.pdf?rlkey=crd6awy2m2l8fkifwll8sek&dl=0>
- 2024 Interview pour **TF1** et **France Info** par Armél Balogog et Valentine Joubin « "Mouth taping" : mettre un bout de ruban adhésif sur ses lèvres pendant la nuit est-il utile pour améliorer son sommeil ? », le 9 septembre https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/le-vrai-du-faux/vrai-ou-faux-mouth-taping-mettre-un-bout-de-ruban-adhesif-sur-ses-levres-pendant-la-nuit-est-il-utile-pour-ameliorer-son-sommeil_6743551.html
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Sommeil, ce qui marche ou pas » par Laura Chatelain, N° 585, p.46-48 septembre. <https://bit.ly/3X3PCtw>
- 2024 Interview pour **Madame Figaro** : « Ces 11 petits changements peuvent transformer la qualité de vos nuits » le 2 septembre <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/ces-11-petits-changements-peuvent-transformer-la-qualite-de-vos-nuits-20240902>
- 2024 Interview pour **Harper's BAZAAR**, par Margaux Ruche « Insomniaque ? Voici 3 adresses pour profiter d'une cure de sommeil avant la rentrée » ; le 24 août. https://www.harpersbazaar.fr/beaute/insomniaque-voici-3-adresses-pour-profiter-d-une-cure-de-sommeil-avant-la-rentree_3358
- 2024 Interview pour le journal **20 Minutes** par Anissa Boumediene « Comment contrer les effets de la canicule nocturne sur le sommeil ? », le 12 août. <https://www.20minutes.fr/sante/4105577-20240812-canicule-nocturne-comment-contrer-effets-deleteries-fortes-temperatures-sommeil>
- 2024 Interview pour **ELLE** par Margaux Vanwetswinkel : « Le sens de la sieste » p88-91, Édition du 18 juillet 2024. <https://bit.ly/3WXXhcZ>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Que valent les applis pour mieux dormir ? » n° 583, page 54, juillet 2024.
- 2024 Interview pour une **M6** par N°Fanteh MINTEH dans le journal de 19 h 45 sur les différences de sommeil entre les hommes et les femmes, le 13 mai.
- 2024 Interview pour **Libération** par Jérémy Torres sur le Changement d'heure : « Cela peut prendre une semaine avant de retrouver un sommeil réparateur » le 30 mars https://www.liberation.fr/societe/sante/changement-dheure-cela-peut-prendre-une-semaine-avant-de-retrouver-un-sommeil-reparateur-20240330_7LGLBWRO5ZCP3JQ54YJ4SMI4ZY/
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Passage à l'heure d'été 2024 : date ? Quels effets a le changement d'heure sur la santé ? par Sylvie Gotlibowicz, le 29 mars <https://www.santemagazine.fr/sante/dossiers/physiologie/comment-le-changement-dheure-ameliore-notre-sante-306613#:~:text=La%20fin%20du%20changement%20d,devenir%20dans%20un%20futur%20proche.>
- 2024 Interview pour **Cosmopolitan** « Le sommeil est-il devenu un luxe (et faut-il vraiment dormir 14 h comme Dakota Johnson) ? » par Elise Poiret, le 15 mars <https://www.cosmopolitan.fr/le-sommeil-est-il-devenu-un-luxe-et-faut-il-vraiment-dormir-14h-comme-dakota-johnson,2112316.asp>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Problèmes de sommeil : les 5 conseils d'experts qui marchent en 2024 » par Sylvie Gotlibowicz, le 15 mars <https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-sante/problemes-de-sommeil-ou-en-est-on-en-2024-voici-des-conseils-dexperts-et-les-demieres-recherches-1057685>



- 2024 Interview pour **Europe 1** « Cela maintient notre cerveau actif » : pourquoi regarder les écrans tard le soir est mauvais pour notre sommeil, par Romain Rouillard le 15 mars <https://www.europe1.fr/sante/cela-maintient-notre-cerveau-actif-pourquoi-regarder-les-ecrans-tard-le-soir-est-mauvais-pour-notre-sommeil-4235914>
- 2024 Interview pour **Madame Figaro** « Ces 11 petits changements peuvent transformer la qualité de vos nuits » le 2 septembre. <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/ces-11-petits-changements-peuvent-transformer-la-qualite-de-vos-nuits-20240902>
- 2024 Interview pour le **Gircor** « Une semaine pour comprendre votre cerveau » le 8 mars. <https://www.gircor.fr/semaine-du-cerveau-2024/>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Comment retrouver un bon sommeil à la ménopause ? » par Marie-Anne Thomas et Alexandra Bresson, le 29 février <https://www.santemagazine.fr/sante/menopause-et-andropause/menopause/menopause-10-solutions-naturelles-pour-mieux-dormir-173552>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Comment bien réveiller quelqu'un ? » par Manon Duran, le 3 février <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/comment-bien-reveiller-quelquun-1046307>
- 2024 Interview pour **Madame Figaro** « Une sieste peut-elle compenser une mauvaise nuit de sommeil ? » par Tiphaine Honnet, le 9 janvier <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/une-sieste-peut-elle-compenser-une-mauvaise-nuit-de-sommeil-20240109>
- 2024 Interview pour **Le Parisien** « Maladies, peau, sommeil, poids... comment le froid affecte notre corps » par Salomé Vincendon, le 9 janvier <https://www.leparisien.fr/societe/sante/maladies-peau-sommeil-poids-comment-le-froid-affecte-notre-corps-09-01-2024-MHULK5LVYVDKFOX2CLWQVPC47I.php>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Quels conseils pour s'endormir le plus vite possible ? » par Manon Duran, le 5 janvier <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/tous-nos-conseils-pour-sendormir-le-plus-vite-possible-1046363>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Comment retrouver le sommeil naturellement ? » par Manon Duran, le 4 janvier <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/comment-retrouver-le-sommeil-naturellement-1046341>
- 2024 Interview pour **Santé Magazine** « Quelle est la température idéale pour bien dormir ? » par Manon Duran, le 3 janvier <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/quelle-est-la-temperature-ideale-pour-bien-dormir-1046291>
- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Quelle est la meilleure position pour dormir ? » par Manon Duran, le 27 décembre <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/quelle-est-la-meilleure-position-pour-dormir-1045982>
- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Pourquoi faut-il éviter de faire du sport le soir avant de dormir ? » par Manon Duran, le 27 décembre <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/pourquoi-faut-il-eviter-de-faire-du-sport-avant-de-dormir-1046042>
- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Peut-on vraiment s'endormir avec de la musique ? » par Manon Duran, le 26 décembre <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/peut-on-vraiment-sendormir-avec-de-la-musique-1045980>
- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Lithothérapie : certaines pierres peuvent-elles vraiment aider à mieux dormir ? » par Manon Duran, le 22 décembre <https://www.santemagazine.fr/sante/bien-dormir/lithotherapie-existe-t-il-vraiment-des-pierres-pour-mieux-dormir-1045805>
- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Faut-il, oui ou non, dormir avec des chaussettes ? » par Manon Duran <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-neurologiques/sommeil/faut-il-oui-ou-non-dormir-avec-des-chaussettes-1040770>
- 2023 Interview pour l'**Anthropotechnie** par Elisabeth de Castex : « L'humain augmenté... par quelques heures de sommeil supplémentaires » <https://www.anthropotechnie.com/lhumain-augmente-par-des-heures-de-sommeil-supplementaires/>
- 2023 Interview pour **LADEPECHE** « Dossier : Sommeil : mais pourquoi les Français dorment-ils si mal ? » par Elsa Péault <https://www.ladepeche.fr/2023/09/09/dossier-sommeil-mais-pourquoi-les-francais-dorment-ils-si-mal-11437862.php>



- 2023 Interview pour **Santé Magazine** « Connaissez-vous la technique du brain tapping, pour s'endormir plus rapidement ? » par Manon Duran <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-neurologiques/sommeil/connaissez-vous-la-technique-du-brain-tapping-pour-sendormir-plus-rapidement-1040764>
- 2023 Interview pour **LADEPECHE** par Elsa Péault « Sommeil : est-il conseillé de prendre de la mélatonine pour mieux dormir ? » <https://www.ladepeche.fr/2023/09/09/sommeil-est-il-conseille-de-prendre-de-la-melatonine-pour-mieux-dormir-11438346.php>
- 2023 Interview pour **Libération** : « Fausse bonne idée "Mouth taping" : pourquoi se scotcher la bouche ne vous aidera pas à mieux dormir » par Apolline Le Romanser https://www.liberation.fr/societe/sante/mouth-taping-pourquoi-se-scotcher-la-bouche-ne-vous-aidera-pas-a-mieux-dormir-20230831_BNX57LB6XVFJNHEVYEECHU776Y/
- 2023 Interview pour l'**AFP** : « Thermomètre en surchauffe, sommeil en souffrance » <https://www.france24.com/fr/info-en-continu/20230819-thermom%C3%A8tre-en-surchauffe-sommeil-en-souffrance>
- 2023 Interview pour le journal **20 Minutes** avec AFP : « Canicule : Comment réussir à mieux dormir durant les périodes de fortes chaleurs » <https://www.20minutes.fr/tempo/bien-etre/4050030-20230824-canicule-comment-reussir-mieux-dormir-durant-periodes-fortes-chaieurs>
- 2023 Interview pour le journal **LEPROGRES** avec AFP : « Canicule : des remèdes pour sauver son sommeil ? » <https://c.leprogres.fr/environnement/2023/08/20/canicule-des-remedes-pour-sauver-son-sommeil>
- 2023 Interview pour le journal **Sud Ouest** avec AFP : « Canicule en France : des températures élevées la nuit, pourquoi le déficit de sommeil est nocif pour la santé » <https://www.sudouest.fr/sante/canicule-en-france-des-temperatures-elevees-la-nuit-pourquoi-le-deficit-de-sommeil-est-nocif-pour-la-sante-16311993.php>
- 2023 Interview pour le journal **l'Union** « Comment mieux dormir par forte chaleur ? » <https://www.lunion.fr/id513015/article/2023-08-20/comment-bien-dormir-malgre-la-chaieur>
- 2023 Interview pour **Voyager Loin** par Sylviane Laimondria : « Sommeil : comment le préserver en période de fortes chaleurs ? » <https://voyagerloin.com/pratique/3536-sommeil-comment-le-preserver-en-periode-de-fortes-chaieurs/>
- 2023 Interview pour **Monaco Matin** « Thermomètre en surchauffe, sommeil en souffrance : comment mieux dormir par forte chaleur ? » <https://www.monacomatin.mc/sante/thermometre-en-surchauffe-sommeil-en-souffrance-867662>
- 2023 Interview pour **Courrier picard** : « Canicule : comment mieux dormir par fortes chaleurs ? » <https://www.courrier-picard.fr/id441643/article/2023-08-20/canicule-comment-mieux-dormir-par-fortes-chaieurs>
- 2023 Interview pour **Var Matin** Thermomètre en surchauffe, sommeil en souffrance : comment mieux dormir par forte chaleur ? » <https://www.varmatin.com/sante/thermometre-en-surchauffe-sommeil-en-souffrance-867662>
- 2023 Interview pour **Le Dauphiné** « Canicule : des remèdes pour sauver son sommeil ? » <https://www.ledauphine.com/environnement/2023/08/20/canicule-des-remedes-pour-sauver-son-sommeil>
- 2023 Interview pour **Madame Figaro** : « Les signes qui montrent que vous devez arrêter le café » de Tiphaine Honnet <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/nutrition/les-signes-qui-montrent-que-vous-devez-arreter-le-cafe-20230707>
- 2023 Interview pour le journal **20 Minutes** : « Plus de 10 % des 18-30 ans se disent "insomniaques", selon notre étude #MoiJeune » par Lise Abou Mansour <https://www.20minutes.fr/sante/4038475-20230616-12-18-30-ans-disent-insomniaques-selon-etude-moijeune>
- 2023 Experte scientifique au projet **Red Team Défense**. Projet créé par l'agence de l'innovation de défense avec l'état-major des armées, la direction générale de l'armement et la direction générale des relations internationales et de la stratégie pour imaginer les menaces pouvant mettre en danger la France et ses intérêts.
- 2023 Interview pour **TheMetaNews** : « Au Cœur des animaleries » par Lucile Veissier <https://themeta.news/au-coeur-des-animaleries/>



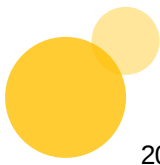
- 2023 Interview pour **Madame Figaro** : « Êtes-vous sûrs de savoir vous reposer ? Cinq conseils d'experts pour que les vacances soient vraiment réparatrices » par Louise Servans <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/les-clefs-pour-rendre-sa-periode-de-repos-vraiment-efficace-20230424>
- 2023 Interview pour **L'Express** « Passage à l'heure d'été : les idées reçues sur notre sommeil » <https://www.lexpress.fr/sciences-sante/sante/passage-a-l-heure-dete-les-idees-recues-sur-notre-sommeil-GSOQ5STEMNECXNJRSSDQAQ63LU/>
- 2023 Interview par l'influenceur **Dr Nozman** pour « Je fais des terreurs nocturnes ! (C'est effrayant) » : https://www.youtube.com/watch?v=bw5Dulp0aS4&ab_channel=DrNozman
- 2023 Interview pour **Les Échos** : « Sommeil : nos dix conseils pour bien dormir » de Jessica Berthereau <https://www.lesechos.fr/weekend/perso/sommeil-nos-dix-conseils-pour-bien-dormir-1916654>
- 2023 Interview pour **Madame Figaro** : « À quelle heure faut-il arrêter de boire du café pour s'endormir correctement le soir ? » de Lena Couffin. <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/forme-detente/a-quelle-heure-faut-il-arreter-de-boire-du-cafe-pour-s-endormir-correctement-le-soir-20230223>
- 2023 Interview pour **Ouest France** : « Instagram et TikTok testent des fonctionnalités pour vous rappeler d'aller dormir » de Léa Boistault. <https://www.ouest-france.fr/sante/sante-instagram-et-tiktok-testent-des-fonctionnalites-pour-vous-rappeler-d-aller-dormir-d9a6475a-a17f-11ed-a204-3524a5a236fa>
- 2023 Interview pour **BFMTV** : « Instagram et TikTok lancent des fonctionnalités pour réduire le temps d'écran avant de dormir » de Margaux Vulliet. https://www.bfmtv.com/tech/actualites/reseaux-sociaux/instagram-et-tik-tok-lancent-des-fonctionnalites-pour-reduire-le-temps-d-ecran-avant-de-dormir_AN-202301310250.html
- 2023 Interview pour le journal **20 Minutes** : « Les plateformes, conscientes de l'impact des écrans sur le sommeil ? » de Manon Aublanc. <https://www.20minutes.fr/by-the-web/4018383-20230112-reseaux-sociaux-plateformes-elles-train-reveiller-impact-ecrans-sommeil>
- 2023 Interview pour **La Dépêche** du Midi : « Bonnes résolutions 2023 : nos conseils pour mieux dormir. » d'Elsa Péault <https://www.ladepeche.fr/2023/01/06/bonnes-resolutions-2023-nos-conseils-pour-mieux-dormir-10900524.php>
- 2020 Interview pour **TheMetaNews** « Des souris ou des hommes » le 20 mars <https://themetanews.com/le-jour-ou-la-recherche-sarreta/>
- 2020 Interview pour **TheMetaNews** « Quand des chercheurs se paient Les Echos » le 21 février. <https://themetanews.com/tribune-college-de-france/>
- 2019 Expertise scientifique pour la conception de « l'Opération Cortex », l'**escape game** de l'**Inserm** <https://presse.inserm.fr/operation-cortex-lescape-game-de-linserm/37310/>
- 2018 Interview pour l'**Apel** par Louise David : "Dormir c'est bon pour la santé" <https://www.apel.fr/fairegrandir/education/developpementdelenfant/dormircestbonpourlasante>
- 2016 Interview pour **La République du Centre** : "Des solutions pour que les lycéens gèrent mieux leur stress" https://www.larep.fr/qien-45500/actualites/des-solutions-pour-que-les-lyceens-gerent-mieux-leur-stress_11812978/

Ouvrage

- 2014 **Alice 2630 - L'Expérience humaine**, <https://armelle.rancillac.fr/> roman d'Anticipation Sociale, publié aux éditions CloniTech, 2014 (ISBN 978-2-7466-6450-0) <https://amzn.to/2o4ANr5>. Traduit en Anglais : <https://amzn.to/3U3GNhp>; en Espagnole : <https://amzn.to/3TZQAoR> et en Portugais : <https://amzn.to/3MavL8h>

Financements et bourses

- 2025 **Financement de 4e année de thèse** pour Félix Bellier par PSL, (25 000 €, salaire sur 9 mois).
- 2025 Financement du **MESRI** pour l'**Appel à projets associations** 2025 pour la Semaine du Cerveau (47 k€).
- 2025 **Financement de la ville de Paris** commission pour le partage de la culture scientifique à Paris **AAPCS2025** Que faire à Paris (1000 euros) pour le French Glial Cell Club.



- 2024 **Bourse doctorale** de l'école doctorale Science du Vivant pour Léana Razaghi-Asl (130 k€, salaire sur 36 mois).
- 2024 Financement du **MESRI** pour l'**Appel à projets associations** 2024 pour la Semaine du Cerveau (40 k€) et obtention de 2 missions doctorales (8 k€).
- 2024 **Financement Fasic** - Partenariat Hubert Curien franco-australien (8 k€) Project n°51471XK.
- 2023 **Prime RIPEC3** de l'Inserm (10,5 k€) pour mes actions de communication, d'encadrement et d'excellence scientifique.
- 2023 **Bourse doctorale** de l'école doctorale 3C pour Flora Boutet-Porretta (130 k€, salaire sur 36 mois).
- 2023 Financement du **MESRI** pour l'**Appel à projets associations** 2023 pour la Semaine du Cerveau (20 k€).
- 2022 **Bourse de 4e année de thèse** pour Augustin Walter à la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS), (32 400 €, salaire sur 12 mois).
- 2022 **Bourse doctorale** de l'école doctorale BioSigne pour Félix Bellier (130 k€, salaire sur 36 mois).
- 2019 Contrat **CIFRE** de financement de thèse d'Eléonore Hardy, avec consommables (200 k€).
- 2017 **Bourse de M2** pour Augustin Walter (5 k€ pour 6 mois), de la SFRMS.
- 2006 **Bourse candidat-concours CNRS** (70 k€, salaire sur 12 mois).
- 2004 **Bourse postdoctorale du CNRS** (140 k€, salaire sur 24 mois).
- 2000 **Bourse doctorale ministérielle** (90 k€, salaire sur 36 mois), de l'école doctorale ED3C.

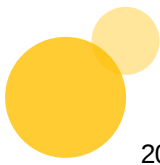
Évaluations de Projets et Publications Scientifiques

- 2026 Évaluation de dossiers pour for Women in Science de L'**Oréal-UNESCO** (17)
- 2026 Évaluation de projet **FRC** (1)
- 2026 Évaluation et sélection de dossiers de subventions par la **FENS** pour la Brain Awareness Week (36)
- 2025 Évaluation de projet **ANR** (1)
- 2025 Évaluation de dossiers pour for Women in Science de L'**Oréal-UNESCO** (18)
- 2024 Évaluation et sélection de dossiers de subventions par la **FENS** pour la Brain Awareness Week (34)
- 2023 Suppléante au comité d'évaluation et d'attribution des financements de la **SFRMS**
- 2022 Évaluation et sélection de dossiers de subventions par la **FENS** pour la Brain Awareness Week (20)
- 2021 Évaluation de projets pour la région **Nouvelle-Aquitaine** (1)
- 2021 Évaluation de projets pour Université de Paris- « **Émergence-Recherche** » (1)
- 2018 Évaluation de projets au comité scientifique de l'**IRBA** (2)

Depuis 2012 **13 Peer Review** d'articles scientifiques (Nature Communication, Molecular Psychiatry, Current Biology...) <https://www.webofscience.com/wos/author/record/A-6165-2016>

Activités d'Enseignement, Formation Professionnelle et autres

- 2026 **Conférence à Sorbonne Université** « Apprendre, ça s'apprend... et ça commence par bien dormir ! » le 26 février.
- 2025 **Conférence à AgroParisTech** sur « Mieux comprendre le sommeil - mieux dormir et mieux vivre » le 5 juin.
Enregistrement : <https://emedia.paris-saclay.fr/permalink/v126af02a0eedrn7tblr/>
- 2025 **Conférence à CentraleSupélec** sur « Mieux comprendre le sommeil - mieux dormir et mieux vivre » le 1er avril.
- 2025 **Conférence au Collège de France** pour les lycéens du Lycée Saint-Charles d'Orléans sur « Le sommeil atypique des adolescent.e.s », 1 h 30, 18 mars.

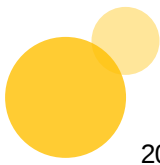


- 2025 **Conférence** au **Lycée International George Pompidou** pour Cerveau en Seine « Le sommeil – Comment mieux dormir à l'adolescence », 1 h 30 en ligne pour Dubaï, 7 janvier.
- 2024 **Conférences** au **Collège Georges Clemenceau** pour Cerveau en Seine « Le sommeil des adolescents – des spécificités passagères », 2 h, Paris, 14 octobre.
- 2024 **Conférences** au Collège Raoul Dufy pour le festival **Sur les Épaules des Géants** : « Le sommeil des adolescents – des spécificités temporaires », 2 h Le Havre, 26 septembre.
- 2022 **Cours en M2**, Fundamental and Clinical Neuroscience, au **CRNL** - Neurocampus Michel Juvet - Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, 2 h.
- 2021 Émission **Lumni** l'Entre deux sur "Le sommeil" sur **YouTube** : <https://www.lumni.fr/video/le-sommeil#containerType=program&containerSlug=l-entre-deux>
- 2021 **MOOC** « Promote your Scientific Results » produit par l'institut des Mines-Télécom Paris, avec Bethany Cagnol. **Prix de la Pédagogie de l'Institut Mines Telecom** "Engagement Pédagogie et Enseignement".
- 2020 **Cours en M1**, module de Neurophysiopathologies à l'**ENS** de Cachan, 3 h.
- 2017 – 2020 **Conférences** au **lycée Hoches**, Versailles. 1 conférence/an sur la mémoire et le sommeil.
- 2016 **Conférence** au lycée Bernard Palissy « Bien dormir pour mieux apprendre » à Gien, mars 2016.
- 2003-2006 **Préceptorats de biologie**, 48 h sur 3 ans. TD de biologie, par groupe de 4 élèves de 1^{re} année de l'École Supérieure de Physique et de Chimie Industrielles (**ESPCI**) de la ville de Paris ; 2^e cycle.
- 2001-2006 **Cours de Biologie**, 190 h, à la formation permanente de **Sorbonne Université**, sur le système nerveux, pour la préparation au concours de psychomotricité. Réalisation d'un polycopié pour ces cours et des QCM. 1^{er} cycle.

Activités d'encadrement

Jury de thèse et HDR

- 2026 **Jury de thèse** de Céline Costa de l'université PSL, en tant qu'**examinatrice** sur « L'étude de la réactivité des cellules gliales en conditions neurodégénératives chez Drosophila melanogaster », le 6 mai.
- 2025 **Jury de thèse** d'Amarine Chancel de l'université Claude Bernard Lyon 1 (ED 476) en tant qu'**examinatrice** sur « Identification des neurones hypothalamiques impliqués dans la régulation du sommeil paradoxal par des approches génétiques innovantes chez la souris » le 17 décembre.
- 2025 **Jury de thèse** de Lei Ren, Sorbonne Université, en tant qu'**examinatrice** : « Influence of electrical activity on the fate of neuroepithelial progenitors » le 4 décembre.
- 2025 **Jury de thèse** d'Agathe Launay, Université de Lille, en tant que **rapporteur** : « Rôle du récepteur adénosinergique A_{2A} astrocytaire dans la tauopathie » le 23 septembre.
- 2024 **Jury de thèse** d'Eloise Van-Camp à l'université de Poitiers, en tant que **rapporteur** : « Sommeil et réanimation : Évaluation clinique et développement d'un modèle d'endurance inspiratoire pré-clinique » le 30 septembre.
- 2024 **Jury d'HDR** de Rémi BOS à l'Université d'Aix-Marseille, en tant que **rapporteur** : « Étude des interactions neuro-gliales dans la physiopathologie des réseaux sensori-moteurs spinaux », à l'institut de Neurosciences de la Timone. Soutenue le 1^{er} février.
- 2023 **Jury de thèse** d'Augustin Walter à Sorbonne Université (ED3C, Paris), en tant que **directrice** : « Rôle des interactions neurogliales dans la régulation du sommeil lent ». Soutenue le 29 juin.



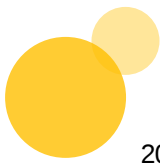
- 2023 **Jury de thèse** de Théo Vanneau à l'université Paris Cité (ED 158) en tant qu'**examinatrice** : « Sommeil et blessure. Intérêt de l'allongement de la photopériode pour la récupération d'une blessure musculaire », sous la direction de Mounir Chennaoui. Soutenue le 23 juin.
- 2022 **Jury de thèse** de Michael Alasoadura à l'Université de Rouen, en tant que **rapporteur** : « Caractérisation de l'activité oscillatoire spontanée du cortex péri-lésionnel lors de la récupération fonctionnelle post-ischémique ». Soutenue le 7 juillet.
- 2022 **Jury de thèse** de Cyril Lhospitalier à l'Université Paris-Saclay, en tant qu'**examinatrice** : « Rôle de l'acétylcholine dans l'interaction sociale ». Soutenue le 1^{er} juillet.
- 2022 **Jury de thèse** de Hui Li, à l'Université de Lyon 1, en tant qu'**examinatrice** : « Sleep-wake regulation by Pallidin via the brain-circulation interfaces ». Soutenue le 23 juin.
- 2022 **Jury de thèse** de George Farkouh, à l'Université Paris-Saclay, en tant que **rapporteur** : « Dopaminergic neurons transmit a sleep inhibition signal from DN1p clock neurons to fan-shaped body neurons that regulate sleep homeostasis in Drosophila melanogaster ». Soutenue le 8 mars.
- 2021 **Jury de thèse** d'Eléonore Hardy à Sorbonne Université (ED3C, Paris), en tant que **directrice** : « Impact de la taille du réseau astrocytaire sur l'activité neuronale ». Soutenue le 15 avril.
- 2015 **Jury de thèse** de Romain Helleringer à l'Université Paris-Saclay, en tant qu'examinateur : « Impact d'un épisode ischémique sur la glie de Bergmann » soutenue le 2 décembre.

Jury de M2

- 2024 **Jury de M2** à Paris-Saclay.
- 2019 **Jury de M2** à l'IBENS.
- 2016-2017 **Jury de M2** à Paris-Saclay.

Comité de Suivi Individuel

- 2026 - ajd **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** d'Alessia Pascazio (ED3C) « La microstructure du sommeil lent comme marqueur de progression et de phénoconversion dans le trouble du comportement en sommeil paradoxal isolé » sous la direction de Pauline Dodet et Isabelle Arnulf.
- 2025 - ajd **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Sarah Belhout(ED3C) « Marqueurs cognitifs, biologiques et électrophysiologiques de la fatigabilité mentales combinée à une dette chronique de sommeil : bénéfices de la sieste et de la lumière », sous la direction de Brice Faraut et Arnaud Rabat.
- 2024 - ajd **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Flora Boutet-Porretta (ED3C) « Décoder le rôle des astrocytes dans le traitement visuel dans le colliculus supérieur » sous la direction de Jérôme Ribot.
- 2024 - ajd **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Dorone FEINGOLD (ED3C) « Cauchemar traumatique et TSPT » sous la direction de Damien Leger et Emeric Saguin.
- 2024 - 2025 **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Razmig Derounian (ED3C) « Rôle of astrocytes in the emergence of epilepsy in the human cortex » sous la direction d'Elena Dossi.
- 2023 - 2026 **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Céline Costa (ED3C) : « Rôle des cellules gliales dans le mécanisme des neurodégénérescences chez la drosophile. » à l'ESPCI-Paris-Tech, sous la direction de Serge Birman.
- 2023 - 2025 **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Lei Ren : « Excitabilité des cellules gliales de la plaque du plancher et rôle de cette activité dans la différenciation des cellules souches neurales dans la moelle épinière embryonnaire. » à l'IBPS Neurosciences Paris Seine, sous la direction de Jean-Marie Mangin.



2019-2021 **Comité de suivi individuel de thèse (CSI)** de Cyril Lhospitalier (NeuroPsi) : « Role of cholinergic transmission in the prefrontal cortex in social cognition », à l'Institut des Neurosciences à Paris-Saclay sous la direction de Sylvie Granon et Alexis Faure.

Tutrice de Thèse

2025 - ajd **Tutrice d'une thèse** à PSL pour Clémentine Jacques.

Direction de thèses

2024 – ajd **Leana Razaghi ASL** (ED Science du vivant). Titre : *Rôle des astrocytes dans la consolidation du sommeil*.

2023 – ajd **Flora Boutet Porretta** (ED3C). Titre : *Rôle des astrocytes dans le colliculus supérieure* ».

2022 – ajd **Félix Bellier** (ED Biosigne). Titre : *Caractérisation des propriétés astrocytaires dans le VLPO*.

2019 - 2023 **Augustin Walter** (Ingénieur, ED3C). Soutenue le 29 juin 2023. Titre : *Rôle des interactions neurogliales dans la régulation du sommeil lent*. Recruté en tant que chercheur à l'IRBA (2024).

2018 - 2021 **Eléonore Hardy** (CIFRE, ED3C). Soutenue le 15 avril 2021. Titre : *Impact de la taille du réseau astrocytaire sur l'activité neuronale*. En postdoctorat au Saints-Pères Paris Institute for the Neurosciences (SPPIN) – Université Paris Cité (2024).

2009-2011 **Quentin Perrenoud** (ED FDV) soutenue le 24 octobre 2011. Titre : *Diversity of neocortical interneurons in the barrel cortex of mouse*. Thèse co-dirigée par Thierry Gallopin et Jean Rossier, où j'ai encadré une partie aboutissant à une publication où je suis dernier auteur. En postdoctorat à l'école de médecine à Yale (USA) (2024).

Direction d'étudiants en Master 2

2021-2022 **Félix Bellier** (BIP, Paris 6). Titre : *Étude multi-approche des propriétés anatomiques et fonctionnelles des astrocytes du noyau ventrolatéral préoptique (VLPO)*.

2019-2020 **Yoni Couderc** (BIP, Paris 6). Titre : *Caractérisations morphologique et anatomique des astrocytes du noyau ventrolatéral préoptique (VLPO)*.

2017-2018 **Augustin Walter** (Biologie-Santé, Paris-Saclay). Titre : *Régulation des interactions neurogliales dans le noyau ventrolatéral préoptique, centre régulateur du sommeil lent*.

2016-2017 **Eléonore Hardy** (Biologie-Santé, Paris-Saclay). Titre : *Détermination du rôle des astrocytes dans la régulation de la transmission inhibitrice*.

2016-2017 **Lorijn van der Speck** (Imaris, ENS). Titre : *Role of astrocytes in the ventrolateral preoptic nucleus (VLPO) during sleep*.

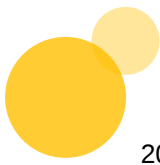
2013–2014 **Romain Dubourget** (BIP, Paris 6). Titre : *Modulation de l'excitabilité des neurones du noyau ventrolatéral préoptique (VLPO) par l'hormone concentrant la mélanine et la sérotonine. Identification des neurones promoteurs du sommeil paradoxal*.

2012-2013 **Emeric Scharbarg** (ENS). Titre : *Real-time measurement of adenosine in response to glucose in the ventrolateral preoptic nucleus (VLPO)*.

2011–2012 **Aude Sangaré** (BMC, Paris 6). Titre : *Étude de la neuromodulation sérotoninergique des neurones inducteurs du sommeil lent dans le noyau ventrolatéral préoptique (VLPO)*.

2009-2010 **Cédric Faure** (BIP, Paris 6). Titre : *Implication des neurones déclencheurs du sommeil dans la modulation du tonus vasculaire local du noyau ventrolatéral préoptique (VLPO) chez la souris*.

Direction d'étudiants en Master 1



- 2020-2021 **Nolwenn Bayeux** (UPMC). Titre : *Caractérisation morphologique des astrocytes au cours des cycles veille-sommeil.*
- 2020-2021 **Faycal Rezaig** (UPMC). Titre : *Enregistrements en plaque de réseau de microélectrodes (MEA).*
- 2018-2019 **Rafik Dali** (Paris Saclay). Titre : *Détermination du rôle de la connexine 30 dans la formation du réseau périneuronal et dans la maturation des neurones de la région CA1 de l'hippocampe.*
- 2014-2015 **Hélène Celle** (UPMC). Titre : *Étude de la plasticité des épines dendritiques au cours du cycle éveil/sommeil chez la souris.*
- 2010-2011 **Thibaut Snollaerts** (UPMC). Titre : *Role of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in cortical plasticity associated to peripheral inflammation.*
- 2010-2011 **Valentin Ducloux-Lebon** (UPMC). Titre : *Étude du couplage neurovasculaire dans le VLPO en réponse au glucose.*
- 2008-2009 **Alexandre Lacroix** (Univ. de Rennes). Titre : *Caractérisation morphologique et moléculaire des interneurons exprimant le récepteur 5 — HT₃ à la sérotonine dans le néocortex de souris.*

Direction d'étudiant en apprentissage BTS (2 ans)

- 2011-2013 **Marion Daenens** (BTSA). Titre : *Étude ex vivo de l'effet vasodilatateur du glucose dans le noyau ventrolatéral préoptique (VLPO) chez la souris.*

Direction d'étudiants en stage d'ingénieur (6 mois – 1 an)

Brice Ravon (2016, ENS), **Claire Authesserre** (2012, ESPCI), **Rémi Deleurence** (2011, ESPCI), **Céline Boisserie** (2010, SupOptic), **Elise Augarde** (2008, ESPCI), **Annick Aubin-Pouliot** (2007, MIT).

Direction d'étudiants en stage d'été (1 mois)

Amani Fawaz (2019), **Rafik Dali** (2018), **Tiffany Bounmy** (2016), **Aude Duhamel** (2013), **Laurianne Bibal** (2011), **Thierry Dendelé** (2011), **Raphaël Tomasi** (2010), **Rosalie Racine** (2009).

Track record

- 35 peer-reviewed publications,
- 2387 citations, H index 22 (as of 26/01/2026, source Google Scholar)

Articles et review publiés dans des revues d'audience internationale avec comité de lecture

1. Perrenoud Q, Ribot J, Geoffroy H, Gallopin T, Rouach N, **Rancillac A**. Slow Intrinsic Oscillations in the Ventrolateral Preoptic Nucleus. *iScience* In press. **Corresponding author.**
2. Bellier FC, Zonca L, Holcman D, Chauveau F, Rouach N, **Rancillac A**. Female Mice Show Stronger Time-of-Day Modulation of Astrocytic Ca²⁺ Activity in the Sleep-Regulatory Ventrolateral Preoptic Nucleus. *Glia*. 2026 Aug;74(8):e70181. doi: 10.1002/glia.70181. **Corresponding author.**
3. **Rancillac A**. Astrocytes and sleep: from genes to networks. *Med Sci* (Paris). 2026 Apr;42(4):355-364. doi: 10.1051/medsci/2026054. **Corresponding author.**



4. Boutet-Porretta F, Visser J, Matthys A, **Rancillac A**, Rouach N, Ribot J. Protocol for recording visual maps in the mouse superior colliculus and visual cortex with intrinsic optical imaging. **Star Protocol**. 2026 Mar 12;7(1):104430. doi: 10.1016/j.xpro.2026.104430.
5. Bellier FC, Walter A, Lecoin L, Chauveau F, Rouach N, **Rancillac A**, Astrocytes at the Heart of Sleep: From Genes to Network Dynamics **Cellular and Molecular Life Science** 2025 May 21;82, 207(1-20). doi:10.1007/s 00018-025-05671-3 **Corresponding author**.
6. Zonca L, Bellier FC, Milior G, Aymard P, Visser J, **Rancillac A**, Rouach N and Holcman D. Unveiling the Functional Connectivity of Astrocytic Networks with AstroNet, a Graph Reconstruction Algorithm Coupled to Image Processing. **Communications Biology** 2025 Jan 24;8, 114 :1-13. doi: 10.1038/s42003-024-07390-0.
7. Hardy E, Moulard J, Walter A, Ezan P, Bemelmans AP, Mouthon F, Charvériat M, Rouach N*, **Rancillac A***. Upregulation of astroglial connexin 30 impairs hippocampal synaptic activity and recognition memory. **PlosBiol**. 2023 Apr 11;21(4):e3002075, 8. Doi: 10.1371/journal.pbio.3002075. **Corresponding author**.
9. Scharbarg E, Walter A, Lecoin L, Gallopin T, Lemaître F, Guille-Collignon M, Rouach N, **Rancillac A**. Prostaglandin D₂ Controls Local Blood Flow and Sleep-Promoting Neurons in the VLPO via Astrocyte-Derived Adenosine. **ACS Chem Neurosci**. 2023 Mar 15;14(6):1063-1070. doi : 10.1021/acchemneuro.2c00660. **Corresponding author**.
10. Slaoui L, Gilbert A, **Rancillac A**, Delaunay-Piednoir B, Chagnot A, Gerard Q, Letort G, Mailly P, Robil N, Gelot A, Lefebvre M, Favier M, Dias K, Jourden L, Federici L, Auvity S, Cisternino S, Vivien D, Cohen-Salmon M, Boulay AC. In mice and humans, brain microvascular contractility matures postnatally. **Brain Struct Funct**. 2023 Mar;228(2):475-492. doi: 10.1007/s00429-022-02592-w.
11. Gilbert A, Elorza-Vidal X, **Rancillac A**, Chagnot A, Yetim M, Hingot V, Deffieux T, Boulay AC, Alvear-Perez R, Cisternino S, Martin S, Taïb, Taïb S, Gelot A, Mignon V, Favier M, Brunet I, Declèves X, Tanter M, Estevez R, Vivien D, Saubaméa B, Cohen-Salmon M. Megalencephalic leukoencephalopathy with subcortical cysts is a developmental disorder of the gliovascular unit. **Elife**. 2021 Nov 1;10:e71379. doi : 10.7554/eLife.71379.
12. Hardy E, Cohen-Salmon M, Rouach N **Rancillac A**. Astroglial Cx30 differentially impacts synaptic activity from hippocampal principal cells and interneurons. **GLIA**. 2021 Sep;69(9):2178-2198. DOI : 10.1002/glia.24017. **Corresponding author**.
13. Chauveau F, Claverie D, Lardant E, Varin C, Hardy E, Walter A, Canini F, Rouach N, **Rancillac A**. Neuropeptide S promotes wakefulness through the inhibition of sleep-promoting VLPO neurons. **Sleep**. 2020 Jan 13; 43(1). pii: zsz189. doi : 10.1093/sleep/zsz189. **Corresponding author**.
14. Walter A, van der Spek L, Hardy E, Bemelmans AP, Rouach N, **Rancillac A**. Structural and functional connections between the median and the ventrolateral preoptic nucleus. **Brain Struct Funct**. 2019 Dec; 224(9):3045–3057. doi: 10.1007/s00429-019-01935-4. **Corresponding author**.
15. Dubourget R, Sangare A, Geoffroy H, Gallopin T, **Rancillac A**. Multiparametric characterization of neuronal subpopulations in the ventrolateral preoptic nucleus. **Brain Struct Funct**. 2017 Apr 22(3):1153–1167. doi: 10.1007/s00429-016-1265-2. **Corresponding auteur**.
16. Sangare A, Dubourget R, Geoffroy H, Gallopin T, **Rancillac A**. Serotonin differentially modulates excitatory and inhibitory synaptic inputs to putative sleep-promoting neurons of the ventrolateral preoptic nucleus. **Neuropharmacology**. 2016 Oct; 109:29–40. doi: 10.1016/j.neuropharm.2016.05.015. **Corresponding author**.
17. Scharbarg E, Daenens M, Lemaître F, Geoffroy H, Guille-Collignon M, Gallopin T, **Rancillac A**. Astrocyte-derived adenosine is central to the hypnogenic effect of glucose. **Sci Rep**. 2016 Jan 12; 6:19107. doi: 10.1038/srep19107. **Corresponding author**.
18. Varin C, **Rancillac A**, Geoffroy H, Arthaud S, Fort P, Gallopin T. Glucose induces slow-wave sleep by exciting the sleep-promoting neurons in the ventrolateral preoptic nucleus: a new link between sleep and metabolism. **J Neurosci**. 2015 Jul 8; 35(27):9900-11.



19. Thibault K, Lin WK, **Rancillac A**, Fan M, Snollaerts T, Sordoillet V, Hamon M, Smith GM, Lenkei Z, Pezet S. BDNF-dependent plasticity induced by peripheral inflammation in the primary sensory and the cingulate cortex triggers cold allodynia and reveals a major role for endogenous BDNF as a tuner of the affective aspect of pain. **J Neurosci**. 2014 Oct 29; 34(44):14739-51.
20. Magnain C, Castel A, Boucneau T, Simonutti M, Ferezou I, **Rancillac A**, Vitalis T, Pâques M, Sahel J, Atlan M. Holographic laser Doppler imaging of microvascular blood flow. **J Opt Soc Am A Opt Image Sci Vis**. 2014 Dec 1; 31(12):2723-35.
21. Perrenoud Q, Rossier J, Férézou I, Geoffroy H, Gallopin T, Vitalis T, **Rancillac A**. Activation of cortical 5-HT(3) receptor-expressing interneurons induces NO-mediated vasodilatations and NPY mediated vasoconstrictions. Front Neural Circuits, 6:50. **Frontiers in Neural Circuits**. 2012; 6:50. **Corresponding author**.
22. Perrenoud Q, Geoffroy H, Gautier B, **Rancillac A**, Alfonsi F, Tekki-Kessarar N, Rossier J, Vitalis T, Gallopin T. Characterisation of type I and type II nNOS-expressing interneurons in the barrel cortex of mouse. Frontiers in neural circuits. **Front Neural Circuits**. 2012 Jun 29; 6:36.
23. **Rancillac A**, Geoffroy H, Rossier J. Impaired neurovascular coupling in the APPxPS1 mouse model of Alzheimer's disease. **Current Alzheimer Research**. 2012 Dec; 9(10):1221-30. **Corresponding author**.
24. Urban A, **Rancillac A**, Martinez L, Rossier J. Deciphering the neuronal circuitry controlling local blood flow in the cerebral cortex of rodents with optogenetics. **Frontiers in Neuropharmacology**. 2012 Jun 15;3:105.
25. Vucurovic K*, Gallopin T*, Ferezou I*, **Rancillac A**, Chameau P, Geoffroy H, van Hooft JA, Monyer H, Rossier J, Vitalis T. Serotonin 3A receptor subtype as an early and protracted marker of cortical interneuron subpopulations. **Cereb Cortex**. 2010 20(10):2333-47. * contributed equally to this work.
26. **Rancillac A**, Lainé J, Perrenoud Q, Geoffroy H, Ferezou I, Vitalis T, Rossier J. Degenerative abnormalities in BAC transgenic neocortical NPY-interneurons expressing Tau-GFP. **J Neurosci Res**. 2010 Feb 15; 88(3):487-99. **Corresponding auteur**.
27. Atlan M, Gross M, Vitalis T, **Rancillac A**, Rossier J, Boccara AC. High-speed wave-mixing laser Doppler imaging in vivo. **Opt Lett**. 2008 Apr 15; 33(8):842-4.
28. Atlan M, Forget BC, Boccara AC, Vitalis T, **Rancillac A**, Dunn AK, Gross M. Cortical blood flow assessment with frequency-domain laser Doppler microscopy. **J Biomed Opt**. 2007 12(2):024019.
29. Atlan M, Gross M, Forget BC, Vitalis T, **Rancillac A**, Dunn AK. Frequency-domain wide-field laser Doppler in vivo imaging. **Opt Lett**. 2006 31(18):2762-4.
30. Amatore C, Arbault S, Bouret Y, Cauli B, Guille M, **Rancillac A**, Rossier J. Nitric Oxide Release during Evoked Neuronal Activity in Cerebellum Slices: Detection with Platinized Carbon-Fiber Microelectrodes. **Chemphyschem**, 2006 Jan 16; 7(1):181-7.
31. **Rancillac A**, Rossier J, Guille M, Tong XK, Geoffroy H, Amatore C, Arbault S, Hamel E, Cauli B. Glutamatergic Control of Microvascular Tone by Distinct GABA Neurons in the Cerebellum. **J Neurosci**. 2006 26, 6997–7006.
32. **Rancillac A** et Barbara JG. Frequency-dependent recruitment of inhibition mediated by stellate cells in the rat cerebellar cortex. **J Neurosci Res**. 2005 80:414-23. **Corresponding auteur**.
33. **Rancillac A** et Crépel F. Synapses between parallel fibers and stellate cells express long-term changes in synaptic efficacy in rat cerebellum. **J Physiol (London)**, 2004 554:707-20. **Corresponding author**.
34. Daniel H, **Rancillac A** et Crépel F. Mechanisms underlying cannabinoid inhibition of presynaptic Ca²⁺ influx at parallel fibre synapses of the rat cerebellum. **J Physiol (London)**, 2004 557:159-74.
35. Cauli B, Tong XK, **Rancillac A**, Serluca N, Lambolez B, Rossier J et Hamel E. Cortical GABA interneurons in neurovascular coupling: Relays for sub-cortical vasoactive pathways. **J Neurosci** 2004 24:8940-9.



36. Goossens J, Daniel H, **Rancillac A**, van der Steen J, Oberdick J, Crépel F, De Zeeuw CI et Frens MA. Expression of protein kinase C inhibitor blocks cerebellar long-term depression without affecting Purkinje cell excitability in alert mice. **J Neurosci.**, **2001** 21:5813-23.

Articles sur invitation / Perspectives / Éditoriaux

1. **Rancillac A**,
Actualités 2025 : « Year in Review » du Congrès du sommeil. Une rétrospective incontournable
Médecine du sommeil, 23, 2026 Mars : 5-6. doi.org/10.1016/j.msom.2026.01.001
Corresponding auteur
2. **Rancillac A**,
Actualités 2025 : en neurosciences fondamentales
Médecine du sommeil, 23 2026 Mars : 7-10. doi.org/10.1016/j.msom.2026.01.007
Corresponding auteur
3. Frijia J, **Rancillac A**,
Actualités 2025 sur les troubles respiratoires
Médecine du sommeil, 23 2026 11-13. doi.org/10.1016/j.msom.2026.01.006
Corresponding auteur
4. **Rancillac A**,
Actualités 2025 en neurosciences cliniques
Médecine du sommeil, 23 2026 Mars : 14-16. doi.org/10.1016/j.msom.2026.01.008
Corresponding auteur
5. **Rancillac A**,
The Future of Multiple Sclerosis Research
Journal of Multiple Sclerosis Research, 2025 [doi: 10.4274/jmsr.galenos.2025.2025.1-1](https://doi.org/10.4274/jmsr.galenos.2025.2025.1-1)
Corresponding auteur
6. **Rancillac A**,
« Sommeil : comment la caféine trompe notre cerveau »
The Conversation, 13 mars 2025 <https://doi.org/10.64628/AAK.jekrajc33>
7. **Rancillac A**,
Actualités 2024 : « Year in Review » du Congrès du sommeil. Une rétrospective incontournable
Médecine du sommeil, 2025 Mars : 4-5. [doi: 10.1016/j.msom.2025.01.216](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.216)
Corresponding auteur
8. Thierry Gallopin et **Rancillac A**,
Actualités de 2024 en recherche fondamentale
Médecine du sommeil, 2025 Mars : 6-8. [doi: 10.1016/j.msom.2025.01.217](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.217)
Corresponding auteur
9. Benjamin Dudoignon et **Rancillac A**,
Actualités de 2024 sur les troubles du sommeil en pédiatrie
Médecine du sommeil, 2025 Mars : 9-11. [doi: 10.1016/j.msom.2025.01.218](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.218)
Corresponding auteur
10. Laure Peter-Derex et **Rancillac A**,
Actualités de 2024 sur les troubles neurologiques du sommeil.
Médecine du sommeil, 2025 Mars : 12-15 [doi: 10.1016/j.msom.2025.01.219](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.219)
Corresponding auteur
11. Claire Launois et **Rancillac A**,



Actualités de 2024 sur les troubles respiratoires et le sommeil

Médecine du sommeil, 2025 Mars : 16-18. doi: [10.1016/j.msom.2025.01.220](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.220)

Corresponding auteur

12. Jean-Arthur Micoulaud et **Rancillac A**,
Actualités de 2024 en santé du sommeil.
Médecine du sommeil, 2025 Mars : 19-22. doi: [10.1016/j.msom.2025.01.221](https://doi.org/10.1016/j.msom.2025.01.221)
Corresponding auteur
13. Walter A et **Rancillac A**,
Les astrocytes du VLPO, acteurs clés de la régulation du sommeil.
Médecine du sommeil, 2025 Dec 21(4):198-206 doi: [10.1016/j.msom.2024.10.001](https://doi.org/10.1016/j.msom.2024.10.001)
Corresponding auteur
14. **Rancillac A**, Louapre C, Nait Oumesmar B, Plassart E et Boulay AC
Sclérose en plaques, les espoirs de la recherche
Médecine Science, 2024 doi: [10.1051/medsci/2024105](https://doi.org/10.1051/medsci/2024105)
Corresponding auteur
15. Dallérac G and **Rancillac A**.
NeuroFrance 2023 — from basic neuroscience to translational discoveries.
Nature Mental Health, doi: [10.1038/s44220-023-00136-7](https://doi.org/10.1038/s44220-023-00136-7)
Corresponding auteur
16. **Rancillac A**.
Serotonin and sleep-promoting neurons.
Oncotarget. Editorial, 2016 Nov 29;7(48):78222-78223. doi: [10.18632/oncotarget.13419](https://doi.org/10.18632/oncotarget.13419)
Corresponding auteur
17. **Rancillac A** and Crépel F. Bidirectional synaptic plasticity and motor learning in the cerebellum.
Physiology news. 2004 55:20–21. doi:[10.36866/pn.55.20](https://doi.org/10.36866/pn.55.20)
Corresponding auteur

Communications Scientifiques Orales

Astrocytes et Neurones: un duo qui orchestre le sommeil.

Invited speaker, département de Psychiatrie et d'addictologie, GHU Paris, Maison blanche, Paris, 2026, le 2 avril.

Actualités 2025- Year in Review

Plenary au congrès du sommeil

Invited speaker

Strasbourg 2025, 21 novembre.

Mieux dormir pour mieux vivre

Invited speaker, congrès de la Société Française d'Anesthésie et de Réanimation Paris 2025, le 17 septembre.

Role of BDNF and morphological plasticity of astrocytes in the VLPO.

Invited speaker, RMIT event Melbourne 2024, December 16.

Role of morphological astrocytic plasticity in the VLPO of mice.

Invited speaker, 27th meeting du Glial Cell Club, Sète 2024, Octobre 11.

Exploring Astrocyte-Mediated Sleep Mechanisms in the Ventrolateral Preoptic Nucleus

Invited speaker, aux Journées Boris Ephrussi de l'école doctorale Complexité du vivant Paris 2024, Mai 17.



Les astrocytes du VLPO, une modulation morpho-fonctionnelle de l'activité des neurones promoteurs du sommeil lent.

Communication sur invitation, Congrès du Sommeil
Lille 2023, Novembre 23.

Prostaglandin D₂ Controls Local Blood Flow and Sleep-Promoting Neurons in the VLPO via Astrocyte-Derived Adenosine.

French Purine Club meeting,
Montpellier 2023, October 25.

Sleep regulation by morpho-functional modulation of astrocytes

eSleep Europe Virtual Congress
Online 2023, October 6.

Caractéristiques uniques des astrocytes du VLPO : un rôle clef dans la régulation du sommeil.

Communication sur invitation, au Congrès du Sommeil
Lille 2022, Novembre 7.

Rôle de l'adénosine dans le noyau ventrolatéral préoptique et la régulation du sommeil lent.

Journées Scientifiques du French Purine Club
Tours 2022, Octobre 7.

Real-Time Measurement of Adenosine in the VLPO: A Crucial Hypnogenic Molecule.

Invited speaker au colloque Monitoring Molecules in Neuroscience (MiMN)
Lyon 2022, Juin 30.

Rôle des astrocytes dans la régulation du sommeil lent.

Communication sur invitation, Congrès du Sommeil
Lille 2019, Novembre 21.

Le Neuropeptide S inhibe indirectement les neurones promoteurs du sommeil du VLPO pour favoriser l'éveil.

Communication sur invitation, au Congrès du Sommeil
Lille 2018, Novembre 23.

Astrocyte-derived adenosine in the VLPO: a hub in the hypnogenic effect of glucose.

AstroMeeting
Paris 2014, Octobre 3.

NO-releasing interneurons in neurovascular coupling.

Invited speaker au colloque international IFR 83
Paris 2010, September 27.

Glutamatergic control of microvascular tone by distinct GABA neurons in the cerebellum.

Society for Neuroscience,
Atlanta 2006, Octobre 15.

Amperometric detection of NO release and infrared videomicroscopy of vasodilatation elicited by single NO-producing neuron.

Société de Circulation et de Métabolisme du Cerveau,
Paris 2006, Janvier 21.

Roles of nitric oxide and stellate cells in neurovascular coupling in rat cerebellum.

Laboratoire de recherche cérébrovasculaire, Institut et hôpital Neurologiques de Montréal,
Montréal, 2004, Décembre 17.

Propriétés fonctionnelles et plasticité des synapses fibres parallèles — cellule étoilée du cortex cérébelleux chez le jeune rat.

Laboratoire de Neurobiologie (UMR 8544), ENS,



Paris 2003, Avril 22.

Étude de la plasticité des synapses entre fibres parallèles et cellules étoilées du cervelet, par patch-clamp sur tranche de jeunes rats.

11^e Colloque de l'École Doctorale 3C,
Roscoff 2003, Septembre 23-24.

Posters

Champault A, Jegou M, Bel R, Belkebir A, Knoertzer J, Trancart M, Hanak A-S, Calas A-G, **Rancillac A**, Dal Bo G, Thibault K.

Improving neuroprotection against a nerve agent-exposure with the association of two oximes.
FENS, Vienne, juin **2024**.

Bellier F, Chauveau F, Rouach N, **Rancillac A** "Les astrocytes du VLPO : des propriétés morphologiques et fonctionnelles uniques". Journée de l'école doctorale à NeuroPSI, le 25 avril **2024**.

Van der Spek L, Delivry L, **Rancillac A**, Maire P, Sotiropoulos A, Hénou S, Reffay M
Geometric constraint of single muscle cells to promote differentiation.
CellMech, Marseille, septembre **2023**.

Slaoui L, Gilbert A, **Rancillac A**, Delaunay-Piednoir B, Chagnot A, Gerard Q, Letort G, Mailly P, Robil N, Gelot A, Lefebvre M, Favier M, Dias K, Jourdain L, Federici L, Auvity S, Cisternino S, Vivien D, Cohen-Salmon M, Boulay AC.
In mice and humans, brain microvascular contractility matures postnatally.
NeuroFrance 2023, Lyon, mai **2023**.

Walter A, Lecoïn L, Rezaig F, Chauveau F, Rouach N, **Rancillac A**
Rôle du BDNF et des Interactions Neurogliales dans la Régulation du Sommeil Lent.
Le congrès du sommeil, Lille, 24-26 nov **2021**.
Prix du meilleur poster. Doi : 10.1016/j.msom.2022.01.186

Rancillac A, Walter A, Chauveau F, Pezet S, Canini F, Rouach N
Sleep-and wake-dependent changes of sleep-promoting neurons within the VLPO.
FENS, Virtual Forum, Glasgow, UK, Janvier **2020**. Doi: 10.6084/m9.figshare.12612047

Walter A, Lecoïn L, Rouach N, **Rancillac A**
Regulation of BDNF and of neuroglial interactions in the VLPO during sleep-wake cycles.
Congrès du sommeil,
Virtual, France, Janvier **2020**.

Rancillac A, Walter A, Claverie D, Lardant E, Varin C, Rouach N, Canini F, Chauveau F
Neuropeptide S inhibits sleep-promoting neurons in the VLPO to favor wakefulness.
NeuroFrance, Marseille, 22–24 mai **2019**.

Hardy E, Ezan P, Bemelmans AP, Mouthon F, Charvériat M, Rouach N, **Rancillac A**
Impact of connexin 30 overexpression on astroglial and neuronal networks.
NeuroFrance, Marseille, 22–24 mai **2019**.

Hardy E, Ezan P, Bemelmans AP, Mouthon F, Charvériat M, Rouach N, **Rancillac A**
Impact of connexin 30 overexpression on astroglial and neuronal networks.
Euroglia, Porto, Portugal, Janvier **2019**.

Rancillac A, Scharbarg E, Daenens M, Amatore C, Lemaître F, Guille-Collignon M, Gallopin T
Astrocyte-derived adenosine: a hub in the neurovascular coupling response to glucose in the VLPO.
Society for Neuroscience, San Diego (USA), 9–13 Novembre **2013**.



Rancillac A, Varin C, Geoffroy H, Manon Guille Collignon, Frédéric Lemaître, Christian Amatore, Tania Vitalis and Thierry Gallopin.
Neurovascular coupling mediated by sleep-promoting neurons within the ventrolateral preoptic nucleus.

21st Congress of the European Sleep Research Society, Paris, France, 04 - 08 Sep **2012**.

Varin C, **Rancillac A**, Geoffroy H, Fort P, Vitalis T, Gallopin T.

Excitation by glucose of sleep-promoting neurons in the ventrolateral preoptic nucleus: a new link between sleep and metabolism.

21st Congress of the European Sleep Research Society, Paris, France, 04 - 08 September **2012**.

Prix du meilleur poster.

Urban A, **Rancillac A**, Martinez L, Rossier J

Deciphering the neuronal circuitry controlling local blood flow in the cerebral cortex of rodents with optogenetics.

8^e Forum of European Neuroscience, Barcelona (Espagne), **2012**, juillet 14-18.

Varin C, **Rancillac A**, Geoffroy H, Fort P, Vitalis T, Gallopin T

Identification of sleep-promoting neurons in the ventrolateral preoptic nucleus as glucose-sensing neurons.

8^e Forum of European Neuroscience, Barcelona (Espagne), **2012**, juillet 14-18.

Rancillac A, Varin C, Geoffroy H, Guille Collignon M, Lemaître F, Amatore C, Vitalis T, Gallopin T

Glucose induces an auto-excitatory loop within the Vento-Lateral PreOptic nucleus (VLPO) through neurovascular coupling.

8^{ème} Forum of European Neuroscience, Barcelona (Espagne), **2012**, juillet 14–18.

Urban A, **Rancillac A**, Martinez L, Rossier J

Optogenetic stimulation of PV-Interneurons triggers constriction of arterioles in neocortical slices.

Society for Neuroscience, Washington (USA), Nov **2011**.

Atlan M, Gross M, Vitalis T, **Rancillac A**

Heterodyne laser Doppler imaging with array detectors for blood flow mapping, in vivo.

EOS Annual Meeting, Paris (France) **2008**, September – October 29-2.

Rancillac A, Guille M, Tong XK, Geoffroy H, Arbault S, Hamel E, Amatore C, Rossier J, Cauli B
Stellate cells evoked firing induces NO release and vasodilation in rat cerebellar slices.
Brain' 05 and BrainPET' 05, Amsterdam (Pays-Bas) **2005**, June 7-11.

Rancillac A, Guille M, Tong XK, Geoffroy H, Arbault S, Hamel E, Amatore C, Rossier J, Cauli B
Stellate cells evoked firing induces NO release and vasodilation in rat cerebellar slices.
7^e Colloque de la Société des Neurosciences, Lille, **2005**, mai 17-20.

Rancillac A, Guille M, Tong XK, Geoffroy H, Arbault S, Hamel E, Amatore C, Rossier J, Cauli B
Stellate cells evoked firing induces NO release and vasodilation in rat cerebellar slices.
Imaging neurons and neuronal activity, Cold Spring Harbor (USA) **2005**, mars 10–13.

Rancillac A, Guille M, Geoffroy H, Arbault S, Amatore C, Rossier J, Cauli B

Roles of nitric oxide and stellate cells in neurovascular coupling in rat cerebellum.

Société de métabolisme et de circulation du cerveau, Paris, **2004**, décembre 9-10.

Prix du meilleur poster.

Rancillac A, Guille M, Geoffroy H, Arbault S, Amatore C, Rossier J, Cauli B

Roles of nitric oxide and stellate cells in neurovascular coupling in rat cerebellum.

Society for Neuroscience, San Diego (USA) **2004**, octobre 23–27.

Cauli B, Tong XK, **Rancillac A**, Lambolez B, Rossier J, Hamel E



Stimulation of distinct populations of GABA interneurons elicits changes in local microvessel diameter in the rat cerebral cortex.

Gordon Research Conferences, Colby College, Waterville (USA) **2004**, août 8–13.

Rancillac A, Guille M, Geoffroy H, Arbault S, Amatore C, Rossier J, Cauli B

Roles of nitric oxide and stellate cells in neurovascular coupling in rat cerebellum.

Gordon Research Conferences, Colby College, Waterville (USA) **2004**, août 8–13.

Rancillac A, Barbara JG, Crépel F

Plasticité des synapses entre les fibres parallèles et les cellules étoilées du cortex cérébelleux chez le rat ; une étude par patch-clamp sur tranche.

6^e Colloque de la Société des Neurosciences, Rouen, **2003**, mai 13-16.

Rancillac A, Crépel F, Barbara JG

Asynchronous glutamate release at a low probability synapse onto cerebellar interneurons.

3^e Forum of European Neuroscience, Palais des Congrès, Paris, **2002**, juillet 13-17.

Rancillac A, Crépel F, Barbara JG

Propriétés synaptiques excitatrices des interneurons inhibiteurs du cortex cérébelleux.

Doctoriales de l'Université Pierre et Marie Curie et de l'École Polytechnique, Paris **2002**, mai 26-31.

Rancillac A, Crépel F, Barbara JG

Asynchronous glutamate release at a low probability synapse onto cerebellar interneurons.

Colloque AlphaT, Toulouse, **2002**, avril 25-26.