

# 17<sup>ème</sup>

## JOURNÉE NATIONALE du sommeil

16/17 MARS

2017

CENTRE HOSPITALIER DE SAUMUR

★ THÈME NATIONAL ★

DORMIR SEUL OU PAS :  
QUEL IMPACT SUR LE SOMMEIL ?

JEUDI 16 MARS

Conférence tout public de 19h à 21h  
Grande salle du Hall principal

### THÈMES

- Le sommeil à tout âge :  
enfants, adolescents, adultes, seniors  
*Dr Richard, Cardiologue - Dr Lucas, neurologue, ancienne responsable du service du centre du sommeil du CHU de Tours*
- Ronflement et apnée – *Dr Théry, ORL*
- Vie quotidienne du patient apnéique  
*Dr Richard, Cardiologue*
- Comment bien dormir ?  
*Dr Humeau, Somnologue*

« ... à l'issue de chaque 1/2 journée,  
un pot convivial sera offert  
à tous les participants ! »

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE



CENTRE  
HOSPITALIER  
DE SAUMUR

VENDREDI 17 MARS

De 9h à 17h30 - Hall principal  
Bulle du sommeil  
et stands d'information

9h à 10h30 – Sommeil, médicaments  
et plantes

*Dr Babinet et Dr Bellion, Pharmaciens*

10h30 à 12h – Sommeil, alimentation  
et activité physique

*Dr Richard, Cardiologue - Julien Viot,  
Kinésithérapeute et Dr Jolly, Diabétologue*

13h30 à 14h – Sieste flash

14h à 16h – Le sommeil expliqué aux enfants  
*Dr Humeau, Somnologue - COMPLET*

16h à 17h – Le sommeil du senior  
*Dr Richard, Cardiologue et Dr Bichon, Gériatre*

16h à 17h30 – Et si vous étiez tenté  
par une séance d'hypnose ?

1<sup>er</sup> étage, face à la cardiologie  
*Dr Humeau, Somnologue*

> Sur inscription au 02 41 53 35 45  
(20 pers. Maximum)

TOUT PUBLIC

ENTRÉE  
LIBRE