

18^{ème} Journée
du Sommeil[®]

16 mars 2018



Ouvre l'œil sur ton sommeil[®] !

Vendredi
16 mars
2018

de 13h15 à 17h

Pôle des Formations et de Recherche
en Santé
2 Rue des Rochambelles, 14000 Caen

Journée proposée par les équipes de l'Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil
du CHU de Caen Normandie et des unités INSERM du Pr Eustache et du Pr Davenne

Stands d'information

13h Accueil des participants

Conférences-débats

Rencontres tout public avec des médecins, des chercheurs
et des professionnels de santé

13h15 Conférence introductive

Dr F. Bertran, service des explorations fonctionnelles, CHU de Caen Normandie

13h45 Le rythme veille-sommeil et ses implications à 15-25 ans,
la sieste et les petits sommes

Pr D. Davenne et T. Martin, unité INSERM/Université de Caen Normandie

15h00 Atelier sur la relaxation

S. Lefranc, professeur de Yoga, membre de la Fédération Nationale
des Enseignants de Yoga

15h30 Pause

16h00 La privation de sommeil et ses conséquences

G. Rauch, chercheur INSERM, Caen

16h30 Substances psychoactives, vigilance et sommeil

Dr A. Le Penne, responsable, CSAPA Caen et CAARUD 14

Exposition

17h15 Inauguration de l'exposition du concours

«Créez votre accessoire de rêve pour bien dormir»