

19^e Journée du Sommeil® Vendredi 22 mars 2019



Modes de vie et sommeil



de 13h30
à 17h



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

Stands d'information

13h Accueil des participants

Conférences-débats

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

- 13h30** Conférence introductive - Résultats de l'enquête INSV
Géraldine Rauchs, chercheuse (Unité INSERM 1077)
- 14h00** Apport de la méditation dans la vie quotidienne,
bienfaits dans le champ de la psychiatrie
Pr Pascal Delamilleure (CHU de Caen Normandie)
- 15h00** Sommeil et activité physique : mieux bouger pour mieux dormir
Tristan Martin post-doctorant (Unité INSERM COMETE)
- 15h45** Pause - visite des stands des partenaires
- 16h15** Controverse mise en scène :
« le sommeil de l'ange ; au diable le sommeil ! »
Pr Hervé Normand (CHU de Caen Normandie)
et Pr Damien Davenne (Unité INSERM COMETE)
- 17h00** Présentation des résultats du concours lycéens
Créer votre accessoire de sommeil idéal pour dormir !

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