



16^{ème} Journée du Sommeil[®]

16 MARS 2016
de 13h30 à 18h à l'espace Miramar

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

www.journeedusommeil.org



d'infos sur cannes.com
Un événement #MairiedeCannes



© photos: Photographique.eu, jelski, Geographette / Fotostock

16^{ème} Journée du Sommeil

À 75 ANS, NOUS AURONS DORMI... 25 ANS ! SOIT UN TIERS DE NOTRE VIE.

Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles... Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychiques. La thématique nationale cette année porte sur l'impact des nouvelles technologies sur le sommeil.

CYCLE DE CONFÉRENCES DÉBATS :

- **De 13h30 à 14h** : sieste flash animée par Madeleine Escaich, sophrologue. Sur réservation au 04 97 06 49 23 ou carole.labbe@ville-cannes.fr
- **14h15** : *Physiologie et troubles du sommeil* par Christelle Peyron, docteur en neurosciences au Laboratoire du sommeil de Lyon.
- **15h** : *L'apnée du sommeil* par le Dr Christophe Perrin - Chef du service pneumologie à l'hôpital de Cannes.
- **15h30** : *Sommeil et nutrition* par le Dr Pascal Giuliani (gérontologue cannois spécialisé en nutrition).
- **16h** : *Impact des nouvelles technologies sur le sommeil* par le Dr Faredj Cherikh, psychiatre, chef du service addictologie au CHU de Nice.
- **16h45** : *Médecines naturelles et sommeil* par le Dr Ruby Orenge, médecin spécialisé en homéopathie-phytothérapie, micronutrition et alimentation santé, Nice.