

11^{ème} Journée Nationale du Sommeil
Le 18 mars 2011

La journée du sommeil de A à Zzzzzz

Le Service du Sommeil de l'hôpital civil organise sa traditionnelle journée du sommeil le **VENDREDI 18 MARS 2011** de 14h30 à 20h à la Médiathèque André MALRAUX.



PROGRAMME



Ateliers de 14h30 à 19h45

Dans chaque atelier, vous trouverez une exposition sur le thème de l'atelier et un spécialiste pour répondre à vos questions.

- Atelier 1 : Hygiène de sommeil
- Atelier 1b : Animation pour enfants sur le thème du sommeil
- Atelier 2 : A quoi sert le sommeil
- Atelier 3 : L'insomnie
- Atelier 4 : La luminothérapie
- Atelier 5 : Les troubles respiratoires
- Atelier 6 : L'enregistrement du sommeil
- Atelier 7 : Les troubles de l'attention
- Atelier 8 : Le syndrome des jambes sans repos
- Atelier 9 : La narcolepsie - cataplexie
- Atelier 10 : La somnolence
- Librairie Itinérante L' Esprit Livre



Conférences (entre 15h et 20h):

Les conférences durent entre 20 et 30 minutes et se passent en salle de conférence au RDC.

- 16h00
« Les conséquences de la somnolence »
- 17h00
« Insomnie, hygiène de sommeil, thérapie cognitivo-comportementale »
- 17h45
« La somnolence à l'école »
- 18h30
« Le sommeil des animaux »
- 19h00
« Lumière, sommeil et horloge biologique » (luminothérapie)
- 19h30
Hypersomnie, narcolepsie et « centre de compétence hypersomnies rares » des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg



Lieu : Médiathèque **André Malraux**
A Strasbourg Rive - Etoile

Pour plus de renseignements, appelez le 03 88 11 64 30



Tout public, Entrée libre,
Pas d'inscription nécessaire.