

24ème journée nationale du sommeil : “Sport et sommeil, un duo gagnant”

Conférence en hybride

30 avenue Corentin Cariou, 75019 Paris
GPS : 30 avenue Corentin Cariou, 75019 Paris

Le 15 mars 2024 | 14h00-17h00

A l'occasion de la 24e journée du sommeil organisée en France le 15 mars 2024 par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, la Cité de la santé en partenariat avec le Réseau Morphée, organise une rencontre intitulée Sport et sommeil, un duo gagnant.

Programme :

La table-ronde est animée par le **Dr. Sylvie Royant-Parola**, psychiatre, spécialiste du sommeil.

- Le sommeil : un outil pour améliorer la performance sportive. **Dr. François Duforez**, médecin généraliste, médecin du sport
- Le sport : ses effets sur le sommeil et l'insomnie. **Pr. Pierre-Alexis Geoffroy**, psychiatre, chercheur en neurosciences.
- Témoignage de **Riadh Tarsim**, cycliste handisport, médaillé d'argent aux JO de Tokyo en relais par équipe.
- Compte-rendu du rapport de l'*Institut National du Sommeil et de la Vigilance*. **Dr Catherine Tobie**, gériatre, spécialiste du sommeil. La journée sera diffusée en direct sur la chaîne Youtube de la Cité et sera disponible en replay.

Orateur(s)

Admission

François Duforez, médecin généraliste, Médecin du sport
Pierre-Alexis Geoffroy, psychiatre, chercheur en neurosciences
Riadh Tarsim, cycliste handisport, médaillé d'argent aux JO de Tokyo en relais par équipe

Catherine Tobie, gériatre, spécialiste du
sommeil

Sylvie Royant-Parola, psychiatre,
spécialiste du sommeil

Partenaires de l'événement

Réseau Morphée

Cité des Sciences et de l'Industrie