

Comprendre le sommeil pour mieux dormir et un peu plus encore...

Conférence

2 rue Henri le Guilloux, 35000 Rennes

GPS : 2 rue Henri le Guilloux, 35000 Rennes

Le 18 mars 2026 | 19h30-21h30

Pourquoi est-il si important de comprendre le sommeil ? Les troubles du sommeil sont extrêmement fréquents et le nombre de demandes de conseils auprès des médecins traitants l'atteste. Mal dormir a des répercussions fâcheuses sur la santé, à court terme et à long terme. Tous les spécialistes s'accordent pour dire que les règles d'hygiène de vie sont capitales pour bien dormir et qu'elles font mieux que les somnifères. Alors autant essayer de comprendre sur quoi elles reposent ces règles !

Orateur(s)

Professeur Paul Sauleau Unité des
Explorations Fonctionnelles
Neurologiques - CHU Rennes &
Université de Rennes