

Conférence et siestes musicales / Le Sommeil

Conférence

38 Rue Barthélémy de Laffemas 26000 Valence

GPS : 38 Rue Barthélémy de Laffemas 26000 Valence

Le 17 mars 2026 | 12:30 - 13:30 et 14:00 - 15:00

Le Sommeil : un pilier de santé et de performance

Le sommeil est un déterminant majeur de la santé et de la performance. Cette conférence abordera ses mécanismes physiologiques et cognitifs, ses impacts en cas de déficit, de la population générale aux athlètes, ainsi que des recommandations concrètes pour l'optimiser au service de la santé et de la performance. La conférence, **de 12:30 à 13:30**, sera **suivie de 3 créneaux de 20min de siestes musicales** de 14:00 à 15:00.

A propos de Monique Mendelson et Nathan Descôtes

Monique Mendelson est maîtresse de conférences au sein du Laboratoire Hypoxie PhysioPathologie (HP2). Ses recherches portent sur les liens entre activité physique, sommeil et la santé. Nathan Descôtes est doctorant au sein du laboratoire HP2 et SENS (Sport et environnement social). Sa thèse s'intitule "Prédiction et amélioration du bien-être et de la performance grâce au suivi de la récupération et de la fatigue psycho-physiologique des athlètes".

Orateur(s)

Monique Mendelson, Maîtresse de
Conférence | Laboratoire HP2 | UFR
STAPS

Nathan Descôtes, Doctorant au
laboratoire SENS et HP2

Admission

Gratuit. Entrée libre, dans la limite des
places disponibles.