

Journée du sommeil - Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits

Table ronde - débat

Salle 003 - Caryatide, 71 rue de Professeur Henri Serre, 34000 Montpellier
GPS : Salle 003 - Caryatide, 71 rue de Professeur Henri Serre, 34000 Montpellier

Le 13 mars 2026 | 18h à 19h30

Nos nuits sont le reflet d'un équilibre subtil : celui du sommeil, des rythmes biologiques et de l'environnement qui les bouscule. Lumières artificielles, écrans, horaires décalés, stress, bruit, chaleur... autant de facteurs qui perturbent un système pourtant essentiel à notre santé, notre cognition et notre humeur. À l'occasion de la Journée du Sommeil le 13 Mars 2026, cinq spécialistes du sommeil de l'hôpital de Montpellier (médecins, neurologues, et post-doctorant) vous donneront les clés pour mieux comprendre ce qui se joue la nuit et comment reprendre la main sur votre temps de repos. En 1h30, plongez dans les secrets du cerveau endormi, découvrez comment l'horloge interne règle notre vie, comment l'environnement moderne brouille ses signaux... et comment retrouver des nuits plus

sereines.



Orateur(s)

Dr Sofiene Chenini, Equipe Sommeil,
CHU de Montpellier
Dr Claire denis, Equipe Sommeil, CHU
de Montpellier
Dr William Nguyen, Equipe Sommeil,
CHU de Montpellier
Alexandre Derre, Ph D - Equipe
Sommeil, CHU de Montpellier

Admission

gratuit



Dr Lucie Barateau, Equipe Sommeil,
CHU de Montpellier