

La DYSchronie : ou quand mon horloge sociale n'est plus à la même heure que mon horloge biologique !

Conférence

Cour de de l'hôtel de ville, 54200, Toul

GPS : Cour de de l'hôtel de ville, 54200, Toul

Le 13 mars 2024 | 18:30

Le chronotype définit si une personne est longue ou petite dormeuse ou si elle est plutôt du matin ou du soir. Cette horloge biologique, propre à chacun, ne se superpose pas toujours au rythme de vie de la personne, lorsqu'elle est jeune, lorsqu'elle travaille en postes, lorsqu'elle voyage, lorsqu'elle passe trop de temps sur les écrans... Quelles sont les conséquences de ce décalage, de ce « jet-lag social », de cette dyschronie circadienne ? Sur le sommeil et surtout la vigilance, mais pas que ... Comment reconnaître et prévenir les troubles, qui peuvent même devenir responsables de problèmes de santé, entre prise de poids et dépression, entre hypertension artérielle et troubles cognitifs ?

Orateur(s)

Admission

Jean-Luc Schaff, neurologue au CHRU de Nancy

Gratuit