

La Journée du Sommeil

Autre manifestation (en présentiel)

GPS :

Le 17 mars 2023 | 14h-17h

Programme spécifique de la journée du sommeil, vendredi 17 mars 2023

- Présentation des résultats de l'enquête de l'INSV sur les fausses croyances sur le sommeil, par Damien Davenne et Hervé Normand et Anne-Sophie Diependaele, 14h-14h30.
- Sommeil et éco-anxiété par Hortense Schuhler, 14h30-15h00.
- Intermède Yoga - Robin Vincent, 15h00-15h45.
- Pause-café 15h45-16h15.
- Stress, anxiété, sommeil et performances sportives chez des athlètes de haut niveau par Rim Ridane, 16h15-16h35.
- Gérer son sommeil au quotidien par Françoise Bertran et Géraldine Rauchs, 16h35-17h00.

Après la dernière conf, il y a aura une petite présentation de l'association sur les pas de So qui organise 5 marches solidaires en 2023, sur les différents départements normands, pour collecter des dons et financer ces travaux de recherche. Après cette présentation, petite randonnée nocturne vers Epron avec collation.

Orateur(s)	Admission
Damien Davenne, Hervé Normand, (Inserm U1075 COMETE) et Anne-Sophie Diependaele, (CHU de Caen) Hortense Schuhler, (CHU de Caen) Robin Vincent, Rim Ridane, (Inserm U1075 COMETE) Françoise Bertran (CHU de Caen) et Géraldine	gratuit

Rauchs (Inserm U1237 PhIND)

Partenaires de l'événement

CHU de Caen