

# Le Sommeil à travers les âges : comprendre, adapter et améliorer son Sommeil, même en horaires décalés

Conférence

15, avenue Cousin de Méricourt, 94230 Cachan

GPS : 15, avenue Cousin de Méricourt, 94230 Cachan

Le 12 mars 2026 | 14h30

Le sommeil est essentiel à notre santé, pourtant il est souvent mis à dure épreuve. Spécialiste du sommeil et chercheuse en Neurosciences au Collège de France, Armelle Rancillac vous invite à une conférence grand public et accessible à toutes et tous, pour explorer le sommeil, ses fonctions et son évolution au cours de la vie. Comment le sommeil change-t-il avec l'âge et pourquoi est-il si important pour notre santé physique et mentale ? Cette conférence s'intéressera plus particulièrement aux résidents et soignants en EHPAD, en proposant des conseils pratiques pour mieux dormir, même en horaires décalés. Découvrez des astuces simples et efficaces pour améliorer la qualité de votre sommeil, un véritable atout pour votre bien-être et votre qualité de vie. À l'issue de la conférence, un moment convivial sera proposé autour d'une petite collation, pour prolonger les échanges et répondre à toutes vos questions. Cet événement est organisé avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) à l'occasion de la journée du sommeil et de la Semaine du Cerveau.

## Orateur(s)

Armelle Rancillac, Chercheuse Inserm  
au Collège de France

## Admission

Gratuit

## Partenaires de l'événement

Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)