

L'Équation du Bien-Être : Sommeil, Alimentation et Activité Physique en Synergie

Conférence

6 rue Levat - Montpellier
GPS : 6 rue Levat - Montpellier

Le 29 mars 2024 | 20h à 21h30

Il existe une relation réciproque et dynamique entre le sommeil, l'alimentation et le sport. En effet, le sommeil joue un rôle clé dans la régulation de l'appétit, des dépenses énergétiques et des performances physiques. Un sommeil trop court ou fragmenté peut entraîner une diminution de l'endurance et de la force physique chez les sportifs. À long terme, les troubles chroniques du sommeil peuvent causer des maladies métaboliques telles que le diabète, le cholestérol et l'obésité. À l'inverse, une alimentation déséquilibrée peut aggraver l'insomnie ou la somnolence par divers mécanismes. L'activité physique influence également le sommeil : une séance de sport intense améliore la qualité du



sommeil, mais peut aussi, au contraire, provoquer de l'insomnie.



Orateur(s)

Dr Lucie BARATEAU, Praticien
hospitalo-universitaire 1,2,3
Dr Sofiène CHENINI, Praticien Associé
1,2,3
Mr Alexandre DERRE, Ingénieur de
recherche 1,2,3
Mr Tugdwal ADAMS, Doctorant 1,2,3
1-Unité des troubles du sommeil et de
l'éveil, Hôpital Gui De Chauliac 2-
Centre de référence narcolepsie-
Hypersomnie, CHU de Montpellier 3-
Institut des Neurosciences de
Montpellier, INM

Admission

Gratuit