

Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété

Conférence (en présentiel)

GPS :

Le 22 mars 2023 | 20h00-21h30

"Sommeil croyances, santé mentale et éco-anxiété". Pour cette **23ème Journée du sommeil**, l'INSV souhaite aider à débusquer les **croyances**, les rumeurs ou les "fake news" autour du sommeil. Notre objectif est de déconstruire les mauvaises habitudes issues de ces **mésinformations** notamment aux sujets de la durée du sommeil, la sieste, les traitements médicamenteux, l'environnement, les technologies ou encore l'alimentation. Ces **croyances** jouent un rôle important dans le maintien d'une mauvaise **hygiène de sommeil** et génèrent de **l'anxiété** voire une détresse émotionnelle qui impacte négativement la **santé mentale**. Parallèlement, l'augmentation des températures réduit le temps de sommeil à l'échelle mondiale, amplifiant le risque d'une dette de sommeil globale. Nous souhaitons donc inscrire nos actions dans la perspective "**One Health**", qui repose sur la protection de la santé de l'Homme, de l'animal et de l'environnement. Nous nous interrogerons également sur les liens entre "l'**éco-anxiété**" et le sommeil. I Affiliation : 1) Unité des troubles du sommeil et de l'éveil du CHU de Montpellier 2) Institut des neurosciences de Montpellier (INM) INSERM

Orateur(s)

Prof. Yves Dauvilliers (Professeur universitaire, Neurologue, CHU Lapeyronie, Unité des troubles du sommeil et de l'éveil, U1298 Inserm, Institut des Neurosciences Montpellier)|Tugdual Adam (Doctorant, CHU Lapeyronie, U1298 Inserm,

Admission

Gratuit

Institut des Neurosciences Montpellier)|
Lucie Barateau (Neurologue, CHU
Lapeyronie, Unité des troubles du
sommeil et de l'éveil, U1298 Inserm,
Institut des Neurosciences
Montpellier)|Sofiene Chenini
(Neurologue,CHU Lapeyronie, Unité
des troubles du sommeil et de l'éveil,
U1298 Inserm, Institut des
Neurosciences Montpellier)|Claire
Denis (Neurologue,CHU Lapeyronie,
Unité des troubles du sommeil et de
l'éveil, Montpellier)|Alexandre Derre,
(Ingénieur de recherche, CHU
Lapeyronie, U1298 Inserm, Institut des
Neurosciences Montpellier)|Quentin
Lorber (Pneumologue, CHU Lapeyronie,
Unité des troubles du sommeil et de
l'éveil, Montpellier)

Partenaires de l'événement

CHU Montpellier
La Comédie des Neurones
Inserm
Radio Aviva