

Sommeil et lumière, un duo gagnant pour notre santé !

Conférence

6 rue du Maréchal Foch, Riedisheim
GPS : 6 rue du Maréchal Foch, Riedisheim

Le 1 avril 2025 | 18h30-20h30

Conférence-débat

Et si le sommeil n'était pas seulement une simple pause, mais la clé de notre santé et de notre énergie ? Pourquoi la lumière est-elle si importante pour rythmer nos journées et nos nuits ? Comment notre environnement ultra-connecté influence-t-il notre sommeil ? Nous allons explorer ensemble les secrets d'un sommeil réparateur et mieux comprendre pourquoi il est aussi important pour notre santé physique et mentale. Interactivité et convivialité rythmeront cette soirée.

Orateur(s)

Dr Juliette Chambe, médecin
généraliste et spécialiste du sommeil au
Centre des troubles du sommeil
(CIRCSom) des Hôpitaux Universitaires
de Strasbourg
Quentin Czerwiec, co-fondateur de
l'association Savoirs Vivants

Partenaires de l'événement

Organisé par la Ville de Riedisheim en partenariat avec la Nef des sciences, l'Inserm, le Département de Médecine Générale de la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé (Université de Strasbourg)