

La Ville de Nice présente

Zzz' Avez envie d'en savoir plus sur votre sommeil ?

Comprendre et agir sur son sommeil



Conférence

**Samedi 21 septembre 2024
de 10h à 13h**

Maison des associations Garibaldi
12 ter Place Garibaldi

CONFÉRENCE GRATUITE
SUR RÉSERVATION



VILLE DE NICE

Programme

Le sommeil est une fonction physiologique essentielle à notre organisme et impactante pour l'équilibre de notre santé physique et psychique. Au-delà d'apprendre à mieux connaître le sommeil, cette conférence vous proposera de constituer une boîte à outils pour agir et améliorer la qualité de vos nuits... et de vos journées.

10h > 11h - Eh docteur, explique-moi le sommeil

Par le Dr Robin Jouan (Médecin Psychiatre & Médecin du sommeil - Nice).

- ✦ **Le sommeil** : son fonctionnement et son architecture
- ✦ **Evaluer son sommeil** : à partir de quel moment s'inquiéter et consulter ?

11h > 11h15 - Pause active

11h15 > 13h - Le sommeil : infos/intox et boîte à outils

Par Sarah Gomez et Bianca Gaubert (Psychologues spécialisées en neuropsychologie et en thérapies cognitives et comportementales - Service de psychiatrie adulte - CHU de Nice).

- 🔸 **Les fausses croyances sur le sommeil**
- 🔸 **Hygiène du sommeil** : environnement, alimentation, activité physique
- 🔸 **Des outils concrets pour améliorer son sommeil**

30 minutes de questions réponses.