

19^e journée nationale du SOMMEIL

CENTRE HOSPITALIER DE SAUMUR

TOUT PUBLIC

VENDREDI 22 MARS 2019



THEME

Impact des modes de vie sur le sommeil

Conférences • Ateliers • Forum • Activités

aliséo^{ae}
GROUPE ASTEN SANTÉ

INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

19^e journée nationale du

SOMMEIL

CENTRE HOSPITALIER DE SAUMUR



VENDREDI 22 MARS 2019

PROGRAMME

ATELIERS

Ateliers de relaxation

14h à 15h / 15h à 16h

*Animés par Christelle Quentin,
Relaxologue*

Atelier d'hypnose

14h à 16h

*Animé par le Dr Carole Kiener,
Médecin hypnothérapeute*

Ateliers diététique & activité physique

16h à 17h30

*Animés par la Diététicienne et
l'Éducateur en Activités Physiques
Adaptées de la société Aliséo*

FORUM

Forum

14h à 19h / Hall d'accueil

*Avec Aliséo,
prestataire de santé à domicile,
Dr Arnaud Bellion, pharmacie d'Orléans,
L'infusion et ses bienfaits*

CONFERENCE-DEBAT

19h avec pour thèmes :

- **Alimentation et sommeil**
Dr Khélifa Ayouz, Médecine interne
- **Sommeil, vigilance et accidents de la route**
*Capitaine Vincent Wachala,
Escadron départemental de sécurité
routière de Maine-et-Loire*
- **Impact des modes de vie sur notre sommeil**
Dr Claude Richard, Cardiologie



**INSCRIPTIONS
SUR PLACE
à partir de 14h**