

## 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup> 17 mars 2017



### 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup> – « Dormir seul ou pas : quel impact sur le sommeil ? »

**Stands d'information et conférences  
17 mars 2017**

**Hôpital de la Timone**

Pour quelles raisons certaines personnes dorment-elles seules et d'autres pas ? Par choix ? Par confort ? Pour satisfaire un sentiment de sécurité ? Pour s'adapter à des rythmes de vie ou de travail différents ?

Le co-dodo parent/enfant, bonne ou mauvaise idée ? Quelle proportion de parents dort avec leurs enfants ? Pourquoi ? Quelles sont les recommandations des spécialistes ? Dormir avec son animal de compagnie impacte-t-il notre sommeil ? Comment ? Dans quelle mesure la pathologie du sommeil de l'un influence-t-elle les habitudes et la qualité de sommeil de l'autre ?

A l'occasion de la 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil, les experts de l'INSV font le point sur les facteurs et les situations qui influencent l'organisation du sommeil des Français. Au programme de cette 17<sup>ème</sup> Journée du Sommeil, des manifestations gratuites et ouvertes au public dans une cinquantaine de villes : visite de centres du sommeil, conférences-débats avec des spécialistes, ateliers, rencontres avec des associations de patients, exposition, etc.

### **Le centre du sommeil de l'AP-HM situé à l'hôpital de la Timone se mobilise comme chaque année et propose**

- un stand d'information de 10h à 12h dans le hall de la Timone adultes
- Un cycle de conférences de 16h30 à 18h (Amphi HA2 Hôpital Timone Adulte)
- 16h30- 17h : Dormir avec un apnéique sans et avec la machine Dr. Alain Palot
- 17h- 17h30 : Le sommeil de l'enfant et le co-sleeping Dr. Flora Bat
- 17h30- 18h : Dormir avec un somnambule Dr. Marc Rey

En savoir plus sur la journée du sommeil : <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

En savoir plus sur le centre du sommeil de l'AP-HM : <http://fr.ap-hm.fr/service/centre-du-sommeil-hopital-timone>