



Journée du Sommeil sur le thème « Sommeil et nouvelles technologies »

18 mars 2016

Hôpital de la Timone (AP-HM) et Siest'in (Bd Paul Peytral-13006 Marseille)

Ecrans, tablettes, ordinateurs, téléphones portables, voire montres, les nouvelles technologies se multiplient et induisent de nouveaux comportements qui modifient nos habitudes de vie et de sommeil. Dans ce contexte, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) a choisi, pour la 16ème Journée du Sommeil®, le thème « Sommeil et Nouvelles Technologies ».

Les équipes du Centre du Sommeil de l'AP-HM – (*Service de Neurophysiologie clinique –Hôpital de la Timone*) proposent à cette occasion :

Vendredi 18 mars de 10h à 12h – Hall de l'hôpital de la Timone : accueil du public, échange sur l'hygiène du sommeil et visite du centre du sommeil

Et de 13h15 à 14h30 au bar "La siest'in", 47 Bd Paul Peytral 13006 Marseille : discussion sur le sommeil, la sieste, l'impact des objets connectés et présentation d'une application pour smartphone d'aide au sommeil : « *Je Vais Bien Dormir* » en présence notamment du Dr Marc Rey, responsable du centre du sommeil, AP-HM.

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/la-journee-du-sommeil>

<http://fr.ap-hm.fr/service/centre-du-sommeil-hopital-timone>