

Sous les patronages des :



Avec le parrainage de :



Sommeil, alimentation et activité physique

Enquête annuelle sur le sommeil des Français.

Mobilisation des spécialistes du sommeil
sur l'ensemble de l'hexagone.

Depuis 5 ans, l'INSV met particulièrement en évidence l'importance de la qualité du sommeil et de ses interactions avec la vie quotidienne.

En cette année olympique sensibilisant la population à l'activité physique, l'INSV a souhaité explorer l'articulation entre les 3 piliers de la santé "manger, bouger, dormir" afin d'adapter les messages de prévention.

Ainsi, à la lumière de l'enquête sur le sommeil INSV / Fondation VINCI Autoroutes réalisée par OpinionWay, les spécialistes décrypteront les habitudes des Français en matière de sommeil, alimentation et activité physique.

Le grand public pourra par ailleurs rencontrer les spécialistes du sommeil partout en France lors de la Journée du Sommeil®, vendredi 15 mars.



Le Docteur Marc Rey,

Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),
vous invite à une

CONFÉRENCE DE PRESSE

en présentiel ou à distance

MARDI 12 MARS 2024 À 9H45

Leonard:Paris

6 place du Colonel Bourgoin 75012 Paris*

Merci de bien vouloir nous faire part de votre réponse [via ce formulaire](#)

INTERVENANT(E)S

Professeur Damien Davenne

Chronobiologiste à l'Unité INSERM COMETE à Caen ;
Vice-Président du Conseil Scientifique de l'INSV

Professeur Martine Duclos

Chef du Service de Médecine du Sport du CHU Clermont-Ferrand ; Présidente de l'ONAPS, Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Professeur Claude Gronfier

Neurobiologiste, Directeur de Recherches à l'Inserm ; Président du Conseil Scientifique de l'INSV ; Président de la Société Francophone de Chronobiologie

Madame Bernadette Moreau

Déléguée générale de la Fondation VINCI Autoroutes

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Avec la participation de **Madame Nadia Auzanneau**, Directrice du Département Santé d'OpinionWay

24ème Journée du Sommeil®, Vendredi 15 mars 2024

Programme de proximité et informations régulièrement mis à jour sur le site :

www.journeedusommeil.org

Contacts médias : Delphine Eriau - delphine@publik-s.com - 06.63.85.74.43 - @delscope

Anne Bellion - anne.bellionrp@gmail.com - 06.32.51.73.71