

21^e Journée du Sommeil®

"Bien dormir pour mieux faire face. »

- Décryptage des spécialistes concernant l'impact de la crise sanitaire sur le sommeil
- Résultats de l'enquête INSV/MGEN sur le sommeil et la fatigue des Français lors du 2nd confinement
- Mobilisation des centres du sommeil, associations et structures spécialisées de l'hexagone



Depuis le début de la crise sanitaire, l'INSV poursuit ses actions de prévention et d'information auprès des Français pour les aider à améliorer leur sommeil. À l'occasion de la 21^e Journée du Sommeil® et à la lumière de la nouvelle enquête INSV/MGEN menée par OpinionWay lors du 2nd confinement, les spécialistes insisteront sur l'importance de bien dormir pour mieux faire face à l'épidémie, physiquement comme psychologiquement.

- La crise sanitaire modifie-t-elle les habitudes de sommeil et le niveau de fatigue des Français ? Qu'en est-il précisément depuis le 2nd confinement ?
- Les Français positifs à la Covid-19 rencontrent-ils des problèmes de sommeil ?
- Télétravail, activité physique, alimentation, écrans... Notre mode de vie actuel a-t-il une incidence sur notre sommeil ? Mettons-nous en oeuvre des mesures pour l'améliorer ?
- Comment et pourquoi prendre appui sur son sommeil pour préserver sa santé physique et psychologique, actuellement ?

Le Docteur Marc Rey,

Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV),

vous invite à une

**CONFÉRENCE DE PRESSE
MARDI 16 MARS 2021 À 9H15**

en visio-conférence, depuis le siège de la MGEN

Un lien vous sera adressé par mail sur [inscription via ce formulaire](#)

INTERVENANTS

Docteur Marc Rey

Neurologue, Président de l'INSV

Monsieur Eric Chenut

Vice-Président délégué du Groupe MGEN

Madame Nadia Auzanneau

Directrice du Département Santé d'OpinionWay

Professeuse Stéphanie Mazza

Neuropsychologue et chercheuse - Université Lumière Lyon 1

Docteur Sylvie Royant-Parola

Psychiatre et Présidente du Réseau Morphée

Monsieur Georges Vigarello

Directeur d'études à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS)

21^e Journée du Sommeil®, vendredi 19 mars 2021

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