



# 12<sup>ème</sup> Rencontre du Sommeil

Préserver son sommeil, c'est préserver sa santé



Vendredi 16 Décembre 2022 | 9h - 12h20

Amphithéâtre IPGP - CNRS  
1 Rue Jussieu, 75005 Paris

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

Participation sur place ou par visio



## Programme

### 9h00-9h25 : Accueil – Introduction : Le sommeil des Français en 2022

- Dr Marc REY, Neurologue, Président de l'INSV

### 1<sup>ère</sup> partie : Qu'est-ce qu'une bonne nuit de sommeil ?

#### 9h25-9h45 (20') : Rythmes et hygiène du sommeil

- Dr Alice DE SANCTIS, Pneumologue

#### 9h45-10h00 (15') : Sommeil et addictions

- Dr Samuel TEBEKA, Psychiatre

#### 10h00-10h10 : Questions/Réponses

#### 10h10-10h20 : Pause-café ☕

### 2<sup>ème</sup> partie : Comment favoriser la venue du sommeil et mieux gérer le stress

#### 10h20-10h40 (20') : Comment ne pas se laisser envahir par le stress ?

- Dr Isabelle POIROT, Psychiatre

#### 10h40-11h (20') : Bien pratiquer la cohérence cardiaque

- Dr Dominique Servant (visio), Psychiatre

#### 11h-11h20 (20') : Se soigner par l'autohypnose

- Dr Agnès BRION, Psychiatre

#### 11h20-11h40 (20') : Dette de sommeil, les bienfaits de la sieste

- Dr Brice FARAUT, Chercheur en Neurosciences

#### 11h40-11h50 : Questions/Réponses

#### 11h50-12h10 (20') : Atelier Sieste Flash

- Fanny FAUGERON, Consultante bien-être en entreprise et sophrologue

### 12h10 : Questions, Conclusion et remerciements