



12^{ème} 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^{ère} 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^{ème} 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