

# 23<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Vendredi 17 Mars 2023

POLYCLINIQUE DE POITIERS

## Animations et stands

De 10h à 15h

- ✿ Test du sommeil
- ✿ Démonstrations d'appareils d'apnée du sommeil
- ✿ Conseils pour mieux dormir
- ✿ Ateliers relaxation

## Conférence - Débat

De 15h30 à 17h

**"Croyances et hygiène du sommeil"**

Dr Guy Auregan

Pneumologue expert du sommeil

