

# 24<sup>ème</sup> JOURNÉE DU SOMMEIL

**CHU**  
CAEN NORMANDIE



Unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil

Manger, Bouger, Dormir



## Le CHU Caen Normandie se mobilise pour la journée nationale du sommeil



**Vendredi  
15 mar**



**12h • 17h**



**Hall d'entrée  
principal**

**12h - 13h30 : accueil des participants**

### ■ Stands d'information, de 13h à 17h

**Information et documentation sur les troubles du sommeil** : somnolence, prévention, diagnostic, traitement, nutrition et activité physique en lien avec les sommeils.  
Equipes unité sommeil, nutrition, Maison Sport Santé...

### ■ Ateliers d'activité physique adaptée, entre 12h et 14h et entre 16h et 17h

**Ateliers d'activité physique adaptée** (30 min) proposés par la Maison Sport Santé du CHU Caen Normandie.

Uniquement sur inscription à : [maison-sport-sante@chu-caen.fr](mailto:maison-sport-sante@chu-caen.fr) en précisant l'horaire choisi : 12h, 12h30, 13h, 13h30, 16h, 16h30.  
Places limitées à 12 personnes.

### ■ Composez votre smoothie en pédalant ! avec Céline Tissot, diététicienne.

### ■ Conférences-débats

**Rencontres tout public avec des médecins, des chercheurs et des professionnels de santé**

**14h** : Résultats de l'enquête OpinionWay INSV, Dr Françoise Bertran, CHU Caen Normandie.

**14h20** : Les Maisons Sport Santé et la prescription, Dr Antoine Desvergée, CHU Caen Normandie.

**14h40** : Vieillesse active : liens entre sommeil et activité physique, Emma Milot, UMR-S 1075 COMETE INSERM UNICAEN.

**15h** : Troubles du sommeil, anorexie et activité physique adaptée, Marc Toutain, UFR STAPS.

**15h20** : Sommeil et nutrition : Dr Veronique Savey, CHU Caen Normandie.

**15h50** : Questions-Réponses.

Journée proposée par les équipes de l'unité d'exploration et de traitement des troubles du sommeil, des services de médecine physique et de réadaptation et médecine du sport, de la Maison Sport Santé et de l'unité transversale de nutrition clinique du CHU Caen Normandie, les unités UNICAEN- INSERM U1237 et UMR-S 1075 COMETE, et l'UFR STAPS.

**Ouvert à tous - Accès libre sauf pour les ateliers activité physique**



**A.I.R.**  
PARTENAIRE SANTÉ



**Inserm**  
Institut national  
de la santé et de la recherche médicale

