

JOURNÉE DU SOMMEIL

LE VENDREDI 17 MARS 2023

AU CHRU DE TOURS (Hôpital Bretonneau)

Dans le cadre de la 23^{ème} Journée du Sommeil, le vendredi 17 mars, sur le site de Bretonneau (bâtiment B3), les professionnels du CHRU de Tours organisent des stands d'informations, des ateliers de sophrologie, hypnothérapie et quizz, des présentations et des conférences.

Ouvert à tous - gratuit

Comme chaque année, en partenariat avec l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, le Centre du sommeil du service de Neurologie du CHRU de Tours organise une **journée d'information sur le sommeil, à destination du grand public.**

« SOMMEIL, CROYANCES, SANTÉ MENTALE ET ÉCO-ANXIÉTÉ »

Cette année, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance souhaite mettre la lumière sur la santé mentale et les croyances autour du sommeil, avec pour thématique « **Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété** ».

En effet, la dégradation de la santé mentale des Français observée depuis le début de la crise sanitaire montre une importante corrélation entre les troubles du sommeil et les symptômes d'anxiété et dépression, confirmant le rôle du sommeil comme facteur déterminant de la santé mentale.

Par ailleurs, la mésinformation autour de l'hygiène de sommeil induit des comportements opposés à un sommeil de qualité et de quantité suffisante, un facteur qui impacte négativement la santé mentale.

Parallèlement, l'action s'inscrit dans la perspective *One Health*, en interrogeant sur les liens entre l'éco-anxiété et le sommeil.

LE PROGRAMME AU CHRU DE TOURS

Au CHRU de Tours (hôpital Bretonneau, Bâtiment B3, de 14h à 16h30, il sera proposé de **rencontrer le personnel paramédical** spécialisé dans les pathologies du sommeil, qui se tiendra à disposition pour répondre aux questions.

Des documents d'information et des questionnaires de dépistage des troubles du sommeil seront également proposés, ainsi qu'un bar à tisanes. En parallèle, les différentes machines et masques de ventilation seront présentés.

A partir de 14h, différents ateliers* seront animés par des professionnels (sophrologues, anesthésiste, somnologue, neurologue...), pour s'initier à la sophrologie, à l'hypnothérapie ou tester ses connaissances sur le sommeil :

> 14h, 14h45 et 16h : Ateliers d'initiation à la sophrologie

Animés par Monia Jourdan et Marie-France Charon, Sophrologues

- > 14h : 10 minutes de sieste flash par jour pour mieux dormir
- > 14h45 : Evacuer les tensions pour mieux dormir
- > 16h : initiation à la sophrologie

> 14h30 et 15h15 : Ateliers d'initiation à l'hypnothérapie

Animés par Dr Véronique Lesage, Anesthésiste

> 14h30 et 15h30 : Ateliers-quizz : Testez vos connaissances sur le sommeil

Animés par Dr Aude Humeau-Commin, Médecin généraliste somnologue et Dr Nadège Limousin, Neurologue

**inscriptions sur place - 10 à 15 personnes maximum par atelier*

troubles du sommeil

JOURNÉE DU SOMMEIL
Vendredi 17 mars 2023
Hôpital Bretonneau, Tours - Bâtiment B3
OUVERT A TOUS - GRATUIT

STANDS D'INFORMATION De 14h à 16h30
> Informations, questionnaires de sommeil et bar à tisanes (dans le hall)
> Présentation des machines et masques de ventilation (salle d'attente ENMG, rdc Neurologie)

ATELIERS*
> 14h, 14h45 et 16h : Ateliers d'initiation à la sophrologie
Animés par Monia Jourdan et Marie-France Charon, Sophrologues (Salle ORL - 3^{ème} étage)
> 14h : 10 minutes de sieste flash par jour pour mieux dormir
> 14h45 : Evacuer les tensions pour mieux dormir
> 16h : initiation à la sophrologie
> 14h30 et 15h15 : Ateliers d'initiation à l'hypnothérapie
Animés par Dr Véronique Lesage, Anesthésiste (Service d'Ophtalmologie - rez-de-chaussée)
> 14h30 et 15h30 : Ateliers-quizz : Testez vos connaissances sur le sommeil
Animés par Dr Aude Humeau-Commin, Médecin généraliste somnologue et Dr Nadège Limousin, Neurologue (Salle Réseau - service de Neurologie - rdc)

*inscriptions sur place - 10 à 15 personnes maximum par atelier

www.chu-tours.fr

CONTACT PRESSE

Véronique Landais-Purnu - Direction de la communication - CHRU de Tours
02 47 47 97 72 - 06 83 85 42 49 - v.landais-purnu@chu-tours.fr - www.chu-tours.fr