



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
15^{ème} Journée du Sommeil,
vendredi 27 mars 2015
<http://www.institut-sommeil-vigilance.org>

JEUDI 26 MARS : Plongez en avant-première au cœur du sommeil

Une animation « Sommeil » originale à l'Hôtel-Dieu (AP-HP) de 18H30 A 22H

VENDREDI 27 MARS : Un « VILLAGE SOMMEIL » au cœur de Paris

Place Saint-Sulpice, de 12h00 à 14h30

Des portes ouvertes dans les centres du sommeil parisiens

Gratuits et ouverts à tous

Paris, le 20 mars 2015 – A l'occasion de la 15^{ème} Journée du Sommeil[®] qui se déroulera vendredi 27 mars 2015, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) donne rendez-vous aux Parisiens, pour rappeler le rôle essentiel du sommeil et les sensibiliser aux messages de prévention. Cette année, les spécialistes feront le point sur les interactions entre sommeil et nutrition, l'occasion de rappeler les bienfaits d'une bonne hygiène de sommeil, facteur de bonne santé.

La Journée est rythmée par des animations destinées à tous les âges, dans une cinquantaine de centres du sommeil, dans 40 villes françaises : **sieste collective, rencontres avec des médecins, conseils et recommandations, échanges avec des associations de patients, etc.**

Les temps forts du « 6^{ème} Village Sommeil »

12h-13h : Animation culinaire & dégustation

avec le soutien de :

13h : Café offert

13h30 : Sieste flash collective, guidée par un sophrologue, pour apprendre à faire une sieste récupératrice en toute circonstance, quand le besoin de sommeil se fait trop pesant.

avec le soutien de :

Mais aussi des rencontres et des dépistages avec des médecins spécialistes du sommeil, des échanges avec des associations de patients et des informations sur le sommeil et la luminothérapie.

En pratique ...



Information et rencontres *En collaboration avec le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris (AP-HP), l'équipe VIFASOM, la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil) et les associations de patients*

Les équipes médicales répondront aux questions du public :

- **Le dépistage des pathologies du sommeil**, pour une orientation vers les médecins généralistes et les centres de santé
- **Des conseils de prévention** des troubles du sommeil et pour prendre soin de son sommeil
- **Distribution d'outils d'autoévaluation du sommeil** : agendas, échelles, brochures ...

Rencontres avec les associations de patients qui témoignent et partagent leur expérience avec la **FFAIR** (Fédération Française des Associations d'Insuffisants Respiratoires), le **GIRC** (Groupement d'Insuffisants Respiratoires Chroniques), **l'AFE** (Association Française Ekbom), **l'ANC** (Association Narcolepsie Cataplexie), l'association **Kleine Levin France**

**Le Village Sommeil 2015 est réalisé
en collaboration avec le Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu (AP-HP) et l'équipe VIFASOM**

JEUDI 26 MARS, EN AVANT-PREMIERE DE 18H30 A 22H A L'HOTEL-DIEU (AP-HP)

« PLONGEZ AU CŒUR DU SOMMEIL »,

Dans le Hall de l'Hôtel-Dieu, 1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris

Assistez « en direct » à l'enregistrement de sommeil d'un dormeur installé dans sa chambre transparente dans une literie grande largeur. Stades de sommeil, activité cérébrale, musculaire, respiratoire, cardiaque : Découvrez l'activité du corps pendant le sommeil, et comment ce dernier participe à notre équilibre nutritionnel.

Remise d'un oreiller Petit Meunier aux 50 premiers visiteurs qui sauront reconnaître 3 stades de sommeil auprès des spécialistes

Un buffet santé sera servi de 18h30 à 22h

Avec le soutien majeur de



et avec le soutien de



VENDREDI 27 MARS, LES ACTIONS DES CENTRES DU SOMMEIL PARISIENS...



A l'Hôpital Bichat – Claude-Bernard (AP-HP) 46 rue Henri Huchard, 75018 Paris

UNE OCCUPATION ARTISTIQUE – DES STANDS & CONFÉRENCES, de 10h30 à 15h

Occupation artistique « Sans repos » (inspiré du mythe des Sept dormants d'Espèze), dans le cadre du projet européen « Crossing stages », de 11h30 à 14h30

Une série de conférences dans le hall Bichat

11h30 - 12h : Sommeil et obésité (Dr. Séverine Ledoux)

12h - 12h30 : Ronflement et apnée du sommeil (Pr Marie-Pia D'Ortho)

12h30 - 13h : Insomnie (Dr. Cyril Chauton)



RÉSEAU MORPHÉE Dans l'Auditorium de la Cité des Sciences (30 avenue Corentin Cariou – 75019 Paris) (Auditorium – Niveau 0)

UNE TABLE RONDE, De 14h à 17h

L'impact des nouvelles technologies sur le sommeil de l'adolescent (Dr Sylvie Royant-Parola)

Conséquence du manque de sommeil chez l'adolescent (Dr Agnès Brion)

Dormir en 2015, un besoin paradoxal (Dr Patrick Alécian)

Présentation des actions du Réseau Morphée pour sensibiliser et mobiliser les jeunes (Dr S. Hartley et Mme V. Londe)



A l'Hôpital Antoine Béchère 157, Avenue de la Porte de Trivaux, 92141 Clamart

CONFÉRENCES, De 14h30 à 17h

Impact de la nutrition sur le sommeil (Michel Riottot)

- Privation de sommeil et obésité (Pr. Pierre Escourrou)

- Obésité de l'enfant, prévention, information familiale et soin (Anne-Sophie Joly)

- Table ronde : Prévention de l'obésité chez l'enfant



A l'Hôpital Jean Verdier Avenue du 14 juillet, 93140 Bondy

STAND D'INFORMATIONS, De 10h à 15h

Stand prévention axée sur nutrition, obésité et sommeil

Informations : Portail intranet du GH hôpitaux Paris Seine Saint Denis

15^{ème} Journée du Sommeil[®] - vendredi 27 mars 2015

Sensibiliser le public, favoriser le dépistage et rappeler que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique, telle est la vocation de la Journée du Sommeil[®]. A cette occasion, des centres du sommeil ou structures spécialisées ouvrent leurs portes et vont à la rencontre du public, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé.

En 2015, une cinquantaine de centres de sommeil se mobilisent dans 40 villes de France, auprès du grand public et des professionnels de santé.

Cette année, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), en partenariat avec la MGEN, s'est intéressé à la thématique sommeil et nutrition, pour mieux connaître leurs interactions et faire évoluer les comportements et les pratiques.

Informations sur www.journeedusommeil.org

Pour s'informer, réagir et partager vos expériences :



#JourneeDuSommeil



[INSV-Institut National du Sommeil et de la Vigilance](http://www.institut-national-du-sommeil-et-de-la-vigilance.fr)



CONTACTS PRESSE

Maryam De Kuyper – Sylvie du Cray-Patouillet

Tél. : 01 45 03 89 95 - 01 45 03 50 34

E-mail : m.dekuyper@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net