



27 Septembre 2018, de 18h-21h, au Lab'O

Mon Sommeil : meilleur allié ou pire ennemi

Conférence - débat

Il y a mille et une raisons de ne pas dormir correctement : on se couche trop tard, on se réveille trop tôt, on veille toute la nuit, on est dérangé en plein rêve, on ne trouve pas le sommeil durant de longues heures ou on le perd en cours de route... Le sommeil peut également être perturbé lorsqu'on se met en apnée - quelques secondes certes - mais quand cela se reproduit plusieurs fois par nuit, jusqu'au petit matin, la qualité n'est plus au rendez-vous.

En France 60% de la population clame ne pas avoir un bon sommeil et ceux en proie à un trouble du sommeil vous le diront : « *Jouir d'un bon sommeil, qui arrive vite et vous remet d'aplomb pour le lendemain est une chance inestimable* ».

Cette conférence aura pour objectif de faire la lumière sur la régulation du sommeil et son rôle sur le bien-être général, les conséquences d'une dégradation comportementale ou l'impact de certaines maladies sur la qualité du sommeil, enfin elle tentera de vous expliquer comment mieux comprendre et appréhender votre sommeil.

Intervenant :

M. ABUAF Ludovic - *Directeur général de la Start'up PSASS.*

Issu d'une formation Biochimie - Génie Biologique, M. ABUAF a exercé durant 16 années dans le domaine de l'ingénierie appliquée à la prise en charge des diagnostics des pathologies du sommeil. Aujourd'hui il est vice-président de la SFTS (Société Française des Techniciens du Sommeil), membre de la SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil) et membre du CMNFIS (Club médical numérique Francophone – Innovation Santé).



Conférence tout public
sur le rôle physiologique
primordial du sommeil

Objectifs :

- comprendre son sommeil
- pourquoi faut-il le respecter ?
- un sommeil dégradé, qu'est-ce que cela induit ?

Date et lieu :

27 septembre 2018, au Lab'O,
1 avenue du Champ de Mars,
45074 Orléans Cedex

Programme :

17h45 : Accueil
18h00 : Conférence
19h00 : Questions/réponses
19h30 : Cocktail
21h00 : Fin de la rencontre

Participation gratuite,
sur inscription



Prestations de Services Assistant
Les Spécialistes du Sommeil

Siège social : Ecoparc d'Affaires de
Sologne,
41210 Neung-sur-Beuvron

<http://psass.fr>

Événement organisé en partenariat avec :

