

## **DIJON : Portes ouvertes à La Chartreuse pour la journée du sommeil le 18 mars**

*À l'occasion de la journée internationale du sommeil ce vendredi 18 mars, le centre hospitalier La Chartreuse organise des portes ouvertes et une conférence.*

La Journée internationale du sommeil a lieu le vendredi 18 mars 2022.

À cette occasion, le centre d'explorations du sommeil du Centre Hospitalier La Chartreuse organise des portes-ouvertes et une conférence.

L'évènement aura lieu à l'amphithéâtre du CH La Chartreuse (bâtiment Centre de documentation), de 10h à 17h.

À 75 ans, nous aurons dormi 25 ans, soit un tiers de notre vie. Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychologiques.

La Journée du sommeil a donc un triple objectif :

- Sensibiliser le public.
- Favoriser le dépistage et rappeler que des structures existent lorsque le sommeil devient pathologique.
- Faire reconnaître encore un peu plus les troubles du sommeil comme un élément de santé publique.

Cette année, la thématique de la Journée du sommeil est : « Le sommeil des parents et de leurs enfants en 2022 ». Véritable marqueur de notre santé mentale et physique, le sommeil nécessite une attention particulière dès la naissance. Ainsi, le sommeil des enfants concerne en tout premier lieu leurs parents. Et parce que les enfants sont perméables à nos modes de vie et aux bouleversements que nous traversons, leur sommeil est de plus en plus l'affaire de tous.

Déroulé de la journée :

- 10h - 12h : Portes-ouvertes.
- 14h - 17h : Conférence sur le sommeil.

Johanna BERTHIER, interne, « Le sommeil de l'enfant ».

Dr David ARAVANTINOS, « Addictions et sommeil : les liaisons dangereuses ».

Dr Jean-Claude GIROD, « Le sommeil : quoi de neuf docteur ? »

Dr Clément GUILLET « Les parasomnies : quand le sommeil prend vie ».

*Communiqué*