

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

05^{mars}
2026



Journée du Sommeil 2026 : expérimenter et mieux comprendre son sommeil au CH La Chartreuse

Le vendredi 13 mars 2026, à l'occasion de la 26^e Journée du Sommeil, le CH La Chartreuse s'associe à l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) pour sensibiliser le public aux enjeux du sommeil. À cette occasion, le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse organise une journée portes ouvertes afin de faire découvrir au public les troubles du sommeil, les examens réalisés et les différentes prise en charge proposées.

Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits

Cette année, la thématique « Sommeil, rythmes et environnement : l'équilibre fragile de nos nuits » met en lumière l'influence de l'environnement et des habitudes de vie sur la qualité du sommeil. Lumière, bruit, température, usage des écrans, conditions de logement ou encore rythmes de vie peuvent perturber l'horloge biologique et déséquilibrer les cycles veille-sommeil. Mieux comprendre l'impact de ces facteurs du quotidien permet d'identifier les éléments qui favorisent un sommeil réparateur et de mieux préserver sa santé.

Journée portes ouvertes : le programme



Vendredi 13 mars 2026
De 9h30 à 16h30



Centre d'explorations du Sommeil - CH La Chartreuse

Tout au long de la journée, plusieurs stands et démonstrations permettront au public de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil et les troubles qui peuvent l'altérer. Gratuit.

Accueil & découverte

- Accueil café dans le hall du centre
- Échanges avec l'équipe soignante de l'unité du sommeil

Expériences & démonstrations

- Test de luminothérapie (accès libre)
- Démonstration de masques et appareils pour l'apnée du sommeil
- Présentation d'appareils d'enregistrement du sommeil

Immersion pédagogique

- Visite d'une chambre d'enregistrement du sommeil
- Présentation du matériel avec mannequin équipé

➡ Des conseils personnalisés pourront également être proposés par un technicien du sommeil.

Le sommeil, une discipline médicale transversale

Le sommeil est au croisement de nombreuses spécialités médicales. Son exploration et sa prise en charge mobilisent des compétences issues de la neurologie, de la cardiologie, de l'ORL, de la pneumologie mais aussi de la psychiatrie.

Au CH La Chartreuse, le Centre d'explorations du sommeil s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire composée de 4 médecins, d'une psychologue et de techniciens du sommeil, qui assurent les consultations et les examens spécialisés.

Le centre dispose notamment de trois chambres d'enregistrement du sommeil, permettant la réalisation d'examens tels que la polysomnographie ou la polygraphie ventilatoire nocturne.

Le Centre d'explorations du sommeil du CHLC

Le Centre d'explorations du sommeil du CH La Chartreuse est l'un des 45 centres français certifié par la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Doté d'une équipe pluridisciplinaire de spécialistes du sommeil, il offre une prise en charge complète des troubles du sommeil et de la vigilance, allant de la consultation initiale à la réalisation d'examens spécialisés tels que la polysomnographie, la polygraphie ventilatoire nocturne ou encore les tests de maintien d'éveil. Insomnies, hypersomnie, apnée du sommeil, somnambulisme, narcolepsie, syndrome des jambes sans repos... Le centre apporte des solutions adaptées à chaque patient afin d'améliorer leur qualité de vie.



À PROPOS

du Centre Hospitalier La Chartreuse

Acteur de référence en Côte-d'Or, le CH La Chartreuse est un Établissement Public de Santé Mentale. Il prend en charge les personnes souffrant de pathologies psychiatriques et/ou de handicap psychique, que ce soit en ambulatoire ou dans le cadre d'une hospitalisation. Psychiatrie de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de la personne âgée, réhabilitation psychosociale, activités médicales et médico-sociales... Les prises en soins proposées sont variées. La capacité d'accueil de l'établissement est de 357 lits et 315 places, soit un total de 672 lits et places. Le CHLC répond aux besoins d'un bassin de population de près de 400 000 habitants, notamment grâce à l'implantation de structures extra-hospitalières au plus près des patients. Il est également l'établissement porteur du Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or ([PTSM21](#)).

■ Plus d'information sur le CH La Chartreuse et ses missions : www.ch-lachartreuse-dijon-cotedor.fr



CONTACT PRESSE

06 59 70 40 80
communication@chlcdijon.fr