

## Une journée sur le sommeil de nos jeunes !

Pour la 18<sup>ème</sup> journée nationale du sommeil, l'INSV, Institut National du Sommeil et de la Vigilance, propose d'aborder la thématique du sommeil chez les jeunes de 15-25 ans. Cette journée sera l'occasion de comprendre comment dorment nos jeunes et de leur faire prendre conscience du rôle clé que joue le sommeil dans leur développement, leur performance et leur santé.

A cette occasion, le CHU Dijon Bourgogne proposera une exposition, des sessions d'échanges avec des professionnels ainsi que des conférences sur « Le sommeil des 15-25 ans » :

- Comment mieux gérer ses rythmes de vie (études, activité physique, vie sociale et vie professionnelle) ?
- Quelles solutions et quelles innovations pour améliorer son sommeil ?
- Conduites addictives (drogues, alcool, tabac, écrans), comment faire pour protéger son sommeil ?

Les objectifs de cette journée du sommeil seront, comme chaque année, de sensibiliser le public et les professionnels de santé au sommeil et à ses troubles, de favoriser le dépistage et de poursuivre la reconnaissance des troubles du sommeil comme éléments de santé publique.

### Journée du Sommeil – Le jeune et son sommeil

Vendredi 16 mars 2018

11h – 16h30 / Exposition

14h – 16h30 / Échanges avec les soignants

Hall A, rez-de-chaussée, Hôpital François Mitterrand

**13h30 et 15h**

Conférences « Le sommeil des 15-25 ans »

Hall A, 1<sup>er</sup> étage, salle Malka, Hôpital François Mitterrand

### Contact Presse :

Céline Cornillat

Directrice de la Communication

Tél. 03 80 29 36 28

Mail : [communication@chu-dijon.fr](mailto:communication@chu-dijon.fr)

