

13^{ème} Journée Nationale du Sommeil

cette année sur le thème

« **SOMMEIL** et **ENVIRONNEMENT** »



**Assistance Publique
Hôpitaux de Marseille**



Air PACA
QUALITÉ DE L'AIR



ECOFORUM

Vendredi 22 Mars 2013 de 18 h à 20h

Hémicycle MPM - Jardins du Pharo

58, Boulevard Charles Livon - 13007 Marseille

- Comment mesure-t-on le sommeil ?
- Pourquoi les enfants dorment-ils plus que les adultes ?
- Pourquoi le sommeil d'avant minuit est-il plus réparateur ?
- Comment respirons-nous pendant notre sommeil et comment cela influe-t-il sur notre sommeil ?

De grandes nuisances environnementales perturbent la qualité de notre sommeil :

- Pourquoi la lumière nous empêche-t-elle de dormir et comment éviter son excès ?
- Comment le bruit finit-il par détruire nos nuits et comment le réduire à l'extérieur et à l'intérieur de notre habitat ?
- Comment obtenir une température et une qualité de l'air optimale pour une bonne qualité de sommeil ?

17h30 : Accueil du public et distribution de documents sur le sommeil

18h-20h : Conférence-Débat

- **Docteur Marc Rey**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Le sommeil et ses perturbations par le bruit
- **Victor Hugo Espinosa**, président d'Ecoforum
L'environnement : facteur de perturbations du sommeil
- **Docteur Alain Palot**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Les pathologies respiratoires du sommeil
- **Dominique Robin**, Directeur d'Air Paca
Qualité de l'air et sommeil
- **Docteur Eve Saint Jean**, Centre du Sommeil de l'AP-HM
Rythme veille sommeil et lumière
- **Marion Bacci-Liguori**, professeur des écoles
L'éducation au sommeil

A l'issue de ces présentations, un débat permettra de répondre aux questions du public.

Entrée gratuite - Inscription par mail contact@ecoforum.fr ou par SMS au 06 73 03 98 84 ou par Facebook **Marseille Ecologie**