

Le Dauphiné Lyonnais 17/03/2023

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

## Le sommeil, c'est la santé



**Le CHVM et la Ville donnent rendez-vous aux Saint-Jeannais, ce vendredi 17 mars, pour discuter de leur sommeil avec un professionnel de santé.** Archives photo Le DL

Le 17 mars sera la 23<sup>e</sup> journée du sommeil organisée en France et labellisée par l'Institut national du sommeil et de la vigilance. À cette occasion, dans le cadre du programme "Votre santé nous concerne", coorganisé par le centre hospitalier Vallée de la Maurienne (CHVM) et la Ville de Saint-Jean-de-Maurienne, une première conférence rencontre sera organisée à 17 heures, à la salle Pré Copet, ce vendredi 17 mars.

Gratuit et ouvert à tous, le Docteur Bruno Lepaulle, médecin pneumologue spécialiste du sommeil au CHVM, répondra aux questions du public pour ce premier rendez-vous. Plusieurs thématiques seront abordées pour comprendre

comment la nutrition, le tabac et les écrans impactent le sommeil, mais aussi la qualité de vie. Les effets de l'insomnie ou encore les horaires atypiques seront aussi sujets à échanger.

Adolescents, seniors et autres pourront poser toutes leurs questions afin d'alimenter la soirée, en apportant leur témoignage et obtenir des conseils. Une documentation sera mise à disposition pour aider les concernés à bien dormir en engageant des bonnes pratiques.

C.S

Plus d'information :  
[www.chvm.fr](http://www.chvm.fr) ou [www.saint-jeandemaurienne.fr/](http://www.saint-jeandemaurienne.fr/) ou  
[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)