

## Le sommeil au cœur d'une conférence

**V**endredi 17 mars était proposée à la salle Pré Coppet une conférence sur le thème du sommeil dans le cadre d'une convention entre l'hôpital et la municipalité intitulée "Votre santé nous concerne", un programme qui concernera sept thématiques différentes. Après une présentation du déroulé de la conférence par Stefane Dignat, responsable de communication du CHVM, Philippe Rollet, maire, rappelait les principes du projet ainsi que le souhait de tisser des liens avec Aiguebelle et Modane. Puis c'est le Dr Bruno Lepaulle, pneumologue spécialiste du sommeil et qui a créé à Grenoble un centre du sommeil, qui entrait dans le vif du sujet. Les sujets du ronflement et des apnées ont d'abord été évoqués. Les apnées du sommeil peuvent s'accompagner d'un certain nombre de maladies comme l'hypertension ou le diabète. Les troubles du sommeil en général sont dominés par les insomnies. Un sujet très complet, très clair et tellement intéressant qu'il y en aurait beaucoup à raconter à ce sujet !

En quelques mots, plusieurs conseils étaient donnés pour bien dormir : se déconnecter de tout écran 1h avant de se coucher, se lever et se coucher à heures fixes, s'exposer à la lumière dès le réveil et tamiser la lumière avant d'aller se coucher, pratiquer une activité physique régulière, avoir une bonne alimentation, ne pas faire de sport dans les 3h avant de



De gauche à droite : le Dr Lepaulle, pneumologue au CHVM, Stefane Dignat, responsable communication au CHVM, et le maire Philippe Rollet ont présenté de déroulement de la conférence et le projet de partenariat.

se coucher, éviter les caféines après 17h, prendre un repas léger... Et si l'on ne trouve pas le sommeil dans les 10 minutes après s'être couché, alors il est préférable de se relever, de retourner à une occupation et d'attendre le prochain "train" du sommeil. En fonction du stress, des émotions et des activités physiques de la journée, ce train du sommeil n'arrive pas à la même heure chaque jour.

D'autres conférences se dérouleront tout au long de l'année jusqu'en novembre sur les thèmes : mieux connaître vos droits en santé, la santé dans vos assiettes, les clowns font sourire l'hôpital, aidons-nous les uns les autres, la dernière cigarette...

Sophie Levais

*La Nouvelle 30/03/2023*