

# 24<sup>ème</sup> Journée du sommeil



## Vendredi 15 mars 2024 à 16 heures

### Le sommeil c'est la santé !

#### Conférence - rencontre avec le Dr Bruno Lepaulle

Médecin pneumologue, spécialiste du sommeil  
au Centre Hospitalier Vallée de la Maurienne

**Sommeil et qualité de vie**

**Sommeil et tabac**

**Sommeil des séniors**

**Sommeil et nutrition**

**Sommeil des adolescents**

**Sommeil et travail en  
horaires atypiques**

**insomnies**

**Sommeil et écrans**

**les prises en charge**

**les bonnes pratiques**

Salle Antoine Fardel - Rue Sainte-Barbe - Modane

[www.chvm.fr](http://www.chvm.fr)

[www.modane.fr](http://www.modane.fr)

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Organisée par

Sous le patronage des

Avec le parrainage de