

# 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