



DIRECTION DE LA COMMUNICATION

Stéphan MARET, Directeur

Mercredi 26 mars 2014

Assistantes de communication

Typhaine BUORS

Vanessa GUERIN

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

14^{ème} Journée du sommeil sur
« *Sommeil et transport* »

Vendredi 28 mars 2014, de 10h à 19h
Centre commercial Géant Casino, à Poitiers

Dans le cadre de la 14^{ème} Journée du sommeil sur le thème « *Sommeil et transport* », les médecins du centre du sommeil du CHU de Poitiers, et du Réseau veille sommeil en Poitou-Charentes (Re.Ve.S. en Po-Ch) ainsi que des professionnels de la société Vinci-Autoroute, proposent

un stand d'information et une animation

le vendredi 28 mars 2014, de 10h à 19h,

dans la galerie du centre commercial Géant Casino, à Poitiers.

Les professionnels de la santé se tiendront à disposition du public, pour répondre aux questions sur le sommeil en général, ses pathologies (apnées du sommeil, insomnie, troubles du sommeil de l'enfant...) et sur les bons comportements pour améliorer la qualité de son sommeil sans médicaments.

Des conseils seront également donnés, notamment sur la gestion du sommeil lorsqu'on est en travail à horaires irréguliers et sur le bon positionnement de siestes au cours de la journée.

Un « espace détente » sera aussi installé, avec la présence d'une sophrologue, pour apprendre à se relaxer.

Par ailleurs, et dans le cadre de la thématique de cette journée qui est cette année « *Sommeil et transport* », les professionnels de la société Vinci-Autoroute, seront également présents pour sensibiliser les usagers sur les risques liés à la somnolence au volant, avec la projection de vidéos, et des questionnaires et tests de vigilance pour mesurer les « temps de réaction » au volant.

Pour plus de renseignements :

Réseau veille sommeil en Poitou-Charentes (Re.Ve.s en Po-Ch) : site internet : www.revesenpoch.fr

Tél. 05 16 34 42 48 - contact@revesenpoch.fr