

Programme de la 16^{ème} Journée nationale du sommeil

Vendredi 18 mars 2016 à l'Hôpital d'instruction des armées - Percy

L'institut de recherche biomédicale des armées (IRBA) et l'Hôpital d'instruction des armées - Percy s'associent avec l'institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) afin de participer à la 16^{ème} journée nationale du sommeil. Cette année, le thème général sera « Sommeil et nouvelles technologies ». Ce vendredi 18 mars à l'Hôpital d'instruction des armées - Percy, l'unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA aura le plaisir de vous accueillir afin d'échanger sur cette thématique et de vous présenter l'ensemble de ses travaux de recherche et d'expertise. Des conseils d'experts et des animations interactives seront également proposés.

Accueil du public de **09h00 à 16h00**

Lieu : ***Hall de l'Hôpital d'instruction des armées - Percy***
2, rue du Lieutenant Raoul Batany, 92140 Clamart

Espace « Recherche et innovation » : relations entre sommeil et performances humaines, et sommeil en milieu militaire ; Nouvelles technologies pour l'étude du sommeil, et nouveaux objets qui perturbent la qualité de notre sommeil. Projection vidéo de reportages sur plusieurs expérimentations et expertises menées par l'unité Fatigue et Vigilance au profit des Forces Armées portant sur les effets du manque de sommeil, du décalage horaire sur les performances humaines.

Espace « Tests cognitifs » : réalisation de tests sur simulateur de conduite, de temps de réaction, de mémoire...

Espace « Conseils d'experts » : échanges avec des spécialistes (médecins, techniciens, ingénieurs et chercheurs) sur la problématique du sommeil et l'impact des nouvelles technologies sur la qualité de sommeil.

Espace « Documentation » : documents d'information sur le sommeil et ses généralités (livrets INSV), publications scientifiques de l'Unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA.

Espace « Détente et relaxation » : Venez faire une micro-sieste afin de vous reposer dans un espace spécialement dédié ! Participation attendue à la sieste collective de 12h30 à 13h00 et de 13h30 à 14h00.