

Le
RENDEZ-VOUS
du
SOMMEIL

19 MARS 2019

DE 10H À 16H

HÔPITAL D'INSTRUCTION DES ARMÉES
CLERMONT-TONNERRE À BREST.
DANS LE SALON D'HONNEUR (1^{ER} ÉTAGE).

Lors de la 19^e Journée du sommeil®¹



DÉCOUVRIR

les dernières
recherches
sur le sommeil.



TESTER

votre sommeil.



PARTICIPER
À DES ATELIERS

de 12h à 14h

Sieste optimisée.
Aménager sa chambre.



ÉCHANGER

avec des experts.

Programme

LE RENDEZ-VOUS du SOMMEIL

Un Français sur quatre se plaint de manquer de sommeil.
Le rendez-vous du sommeil vous donne les clés
pour comprendre et améliorer la qualité de votre sommeil.

Les équipes de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA),
de l'hôpital d'instruction des armées (HIA) Clermont-Tonnerre et de la mutuelle Unéo
vous accueillent tout au long de la journée.

Vous pourrez :

ÉCHANGER avec des experts du sommeil et profiter de leurs conseils personnalisés.

TESTER votre niveau de somnolence, de fatigue ou d'insomnie.

DÉCOUVRIR les dernières recherches de l'Unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA.

TENTER VOTRE CHANCE à notre jeu concours pour remporter un réveil connecté.

Passez à la pratique en participant :

AUX ATELIERS « SIESTE OPTIMISÉE » de 12 h et 14 h.

À L'ANIMATION « AMÉNAGER SA CHAMBRE POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ »
tout au long de la journée.

LE RENDEZ-VOUS DU SOMMEIL
LE MARDI 19 MARS DE 10H À 16H
À L'HÔPITAL D'INSTRUCTION DES ARMÉES (HIA)
CLERMONT-TONNERRE À BREST

Entrée libre

Accès au HIA Clermont-Tonnerre :

rue du Colonel Fonferrier à Brest (29)

Munissez-vous de votre pièce d'identité qui sera à présenter impérativement à l'entrée du HIA.