



Communiqué de presse
12 mars 2013

13^e Journée Nationale du Sommeil 22 mars 2013 à Bordeaux

Thème : « sommeil et environnement »

www.journeedusommeil.org

Dans la continuité des actions déjà entreprises, le Conseil Régional d'Aquitaine accueillera cette nouvelle Journée du Sommeil, à Bordeaux le 22 mars 2013, de 14h00 à 17h00.

- **Ouverture de la 13^e journée du sommeil** par monsieur Alain ROUSSET, Président du Conseil Régional d'Aquitaine
- **Session d'introduction : « Le sommeil, quelle utilité ? »**
Il sera abordé l'utilité du sommeil dans notre vie professionnelle et personnelle ; le repos est vraiment nécessaire au bon fonctionnement du corps humain. Une bonne nuit prépare une bonne journée.
Intervenants : M. TAILLARD, Dr COINDRE, Dr CUGY
- **Table ronde : « Préserver son sommeil : quelles stratégies ? »**
Pour contribuer à donner au sommeil la place qui lui revient dans la vie de chacun, une table ronde sera organisée sur le thème du respect du rythme veille/sommeil, sur son impact et ses conséquences sur la vie active.
Quelles sont les solutions pour préserver son sommeil ?
Quelles implications dans les politiques de la ville, des transports, de l'aménagement du territoire... ?
Intervenants : Mme MENIVAL, M. PASCAUD, M. MARTIN, Pr PATY, Dr DELABANT, Mme CUVELIER
- **Actions d'aménagement de type « Tiers-Lieux »**
Il sera expliqué ce qu'est le coworking, où des nouveaux lieux de travail pour moins de déplacements, mais il sera également évoqué le lancement du projet d'évaluation sur la santé.
Intervenants : Mme MENIVAL, M. PASCAUD, Mme CUVELIER

Contact :

Pour tout renseignement et inscription, contactez-nous
par tél au 05-57-81-24-00 ou par Email mgovin@pavillon-mutualite.fr

Nos partenaires :



RÉGION
AQUITAINE

