

# 15<sup>ème</sup> Journée du Sommeil<sup>®</sup>

27 mars 2015

## DOSSIER DE PRESSE



INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

HÔPITAUX CIVILS DE COLMAR

Centre Hospitalier  
Rouffach

sous le patronage de



# 15<sup>ème</sup> journée du sommeil

## 27 mars 2015 «Sommeil et nutrition»

Le sommeil est une fonction vitale de l'organisme. Il joue un rôle de réparateur et de régulateur. Dormir est indispensable à l'équilibre des sécrétions hormonales et métaboliques, au contrôle de glycémie, de l'appétit et plus généralement du poids. Plusieurs études épidémiologiques associent privation de sommeil et obésité chez l'adulte et même chez l'enfant. Les liens entre sommeil et obésité sont en effet multiples : biologiques et comportementaux.

A l'inverse, l'alimentation peut influencer notre sommeil ou notre état de vigilance. Respecter quelques règles d'hygiène alimentaire peut ainsi améliorer la qualité de nos nuits et de nos journées.

A l'occasion de la 15<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, l'INSV fera le point sur les interactions entre sommeil et nutrition, l'occasion de rappeler les bienfaits sur notre santé d'une bonne hygiène de sommeil.

A l'occasion de cette journée de santé publique les centres du sommeil des Centres hospitaliers de Colmar et de Rouffach organisent une manifestation commune :

Cette manifestation se déroulera **le vendredi 27 mars 2015 de 17h à 20h** à :

**L'Institut de Formation en Soins Infirmiers  
des Hôpitaux Civils de Colmar**

39 avenue de la Liberté

68024 COLMAR Cedex

Contactez l'institut

Tel : 03 89 12 43 21

Fax : 03 89 12 43 93

Site internet : <http://www.ch-colmar.fr>

# PROGRAMME

## PROGRAMME

**17h00 : Accueil des participants - visite des stands**

**17h30 - 17h45 : Sommeil et Nutrition : résultats de l'étude Nutrinet Santé**

Dr Luc Staner, unité d'exploration des rythmes veille-sommeil du CH de Rouffach

**17h50 - 18h05 : Syndrome d'apnées du sommeil et obésité**

Dr Hammerer, service de pneumologie du HCC Pasteur de Colmar

**18h10 - 18h25 : Obésité et sommeil**

Dr Beacco, service de diabétologie et d'endocrinologie du HCC Pasteur de Colmar

**18h30 - 18h45 : Sommeil et trouble du comportement alimentaire de l'enfant**

Dr Carcangiu, unité d'exploration des rythmes veille-sommeil du CH de Rouffach

**18h50 - 19h05 : Sommeil et Métabolisme**

Dr Smagala, service de diabétologie et d'endocrinologie du HCC Pasteur de Colmar

**19h10 - 19h25 : Alcool et troubles du sommeil**

Dr Quantius, unité d'exploration des rythmes veille-sommeil du CH de Rouffach

**19h30 - 20h00 : Buffet - visite des stands**

### **Coordonnées presse :**

Mme Michèle FAESS

Chargée de communication

Centre hospitalier de Rouffach

03 89 78 70 41

[m.faess@ch-rouffach.fr](mailto:m.faess@ch-rouffach.fr)

