

---

**COMMUNIQUE DE PRESSE**

---

**11<sup>ème</sup> journée nationale du sommeil**  
la Médiathèque Malraux accueillera le service du sommeil  
des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg  
le vendredi 18 mars de 14h30 à 20h  
**Tout public, entrée libre et sans inscription**

---

En 2011, la Journée Nationale du Sommeil, pilotée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INVS) fête sa 11<sup>ème</sup> édition. Le fil rouge cette année est "**La Somnolence au quotidien**".

A cette occasion le service du sommeil des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg installera un « espace sommeil » à la médiathèque Malraux et proposera au grand public des expositions, des débats et des conférences animés par des professionnels de santé.

Au programme de cette journée

**Des ateliers (de 14h30 à 19h45)**

Dans chaque atelier, vous trouverez une exposition sur le thème de l'atelier et un spécialiste pour répondre à vos questions.

Atelier 1 : l'hygiène de sommeil

Atelier 1b : des animations pour enfants sur le thème du sommeil

Atelier 2 : à quoi sert le sommeil ?

Atelier 3 : l'insomnie

Atelier 4 : la luminothérapie

Atelier 5 : les troubles respiratoires

Atelier 6 : l'enregistrement du sommeil

Atelier 7 : les troubles de l'attention

Atelier 8 : le syndrome des jambes sans repos

Atelier 9 : la narcolepsie - cataplexie

Atelier 10 : la somnolence

**Une librairie itinérante : l' Esprit Livre**

**Des conférences (de 15h à 20h)**

Les conférences dureront entre 20 et 30 minutes et se dérouleront en salle de conférence au RDC.

16h00 : les conséquences de la somnolence

17h00 : insomnie, hygiène de sommeil, thérapie cognitivo-comportementale

17h45 : la somnolence à l'école

18h30 : le sommeil des animaux

19h00 : lumière, sommeil et horloge biologique (luminothérapie)

19h30 : hypersomnie, narcolepsie et centre de compétence hypersomnies rares des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

### **Pourquoi la Journée du Sommeil ?**

A 75 ans, nous aurons dormi... 25 ans ! soit un tiers de notre vie. Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Et pourtant nous malmenons notre sommeil, unique moyen de récupérer nos capacités physiques et psychiques.

Les 3 objectifs de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INVS) :

- sensibiliser le public aux troubles sur les troubles et l'hygiène du sommeil
- favoriser le dépistage et rappeler que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique.
- poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique.

### **Pour toute information**

Médiathèque André Malraux  
Strasbourg Rive-Etoile  
03 88 11 64 30

ou

[www.chru-strasbourg.fr](http://www.chru-strasbourg.fr)

Contact presse :

Fatiha AIT RAIS

Attachée de Presse et des Relations Publiques

Direction de la communication - 1 place de l'Hôpital - BP 426 - 67091 Strasbourg Cedex

03 88 11 61 66 / 06 21 32 35 76 (presse)