COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Strasbourg, le 15 mars 2021

Vendredi 19 mars 2021 : 21e Journée du Sommeil

Le Centre des Troubles du Sommeil des Hôpitaux universitaires de Strasbourg fait le point sur l'importance de bien dormir pour faire face

---

A l'occasion de la Journée du Sommeil du 19 mars prochain, autour du thème « Bien dormir pour faire face », médecins et experts du Centre des troubles du Sommeil des HUS se mobilisent pour apporter des informations utiles en ces temps de crises qui perturbent nos habitudes et notre sommeil.

En partenariat avec l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), les HUS proposent deux conférences en visio accessibles en ligne sur inscription :

- **12h-13h : « Le sommeil des enfants et adolescents en temps de crise »** par le Pr Carmen Schröder, Cheffe du Service de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Coordinatrice du Centre d'Excellence pour l'Autisme et les Troubles du Neurodéveloppement, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg
- **18h-19h : « Pandémie, crise : quelles conséquences sur le sommeil ? Comment gérer ? »** par Nathalie Siegel, neuropsychologue et le Dr Henri Comtet, médecin du sommeil, Centre des Troubles du Sommeil – CIRCSom, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

6 pastilles vidéos pour rompre avec les idées reçues

L'équipe soignante s'est également mobilisée pour créer de courtes vidéos autour des problématiques du sommeil, mises en ligne à partir du 19 mars sur les réseaux sociaux et le site des HUS, afin d'apporter des explications claires sur l'utilité du sommeil, les effets de la lumière,

CONTACT PRESSE

Hélène Braeuner

03 88 11 64 12

presse@chru-strasbourg.fr

l'omniprésence des écrans, les règles d'or pour être un bon dormeur, comment gérer ses insomnies sans prendre de médicaments, la mélatonine ou encore le syndrome des jambes sans repos.

Praticiens hospitaliers, internes en médecine et en psychiatrie, infirmières se sont prêtés à l'exercice des questions/réponses en moins de 3 minutes.

Si vous voulez savoir s'il est vrai ou faux que les heures de sommeil avant minuit sont les plus importantes, rendez-vous le 19 mars prochain sur les réseaux sociaux des Hôpitaux universitaires de Strasbourg !

CONTACT PRESSE

Hélène Braeuner
03 88 11 64 12
presse@chru-strasbourg.fr

Les Hôpitaux Universitaires de STRASBOURG

A PROPOS DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE STRASBOURG (HUS) :
EXIGENCE ET INNOVATION AU SERVICE DU PATIENT

Premier employeur d'Alsace, les HUS sont composés de cinq établissements. Ils assurent une mission de soin mais également de recherche et d'enseignement.
Leur spécificité de Centre Hospitalier Régional Universitaire (CHRU) leur permet d'assurer aussi bien des soins courants à la population de Strasbourg et de ses environs, que de prendre en charge des patients aux maladies complexes ou rares issus de secteurs géographiques plus éloignés.

Les HUS en 2019, ce sont :

- **800 000** consultations
- **401** greffes
- **5 988** Accouchements
- **11 853** personnels, dont **2 948** médecins
- **1 316** professionnels formés dans les **7** écoles et instituts