



MIDI-PYRENEES

Vous invite
aux **Rencontres**
Santé



Dis-moi comment tu dors, je te dirai qui tu es...

Mercredi 4 avril 2012
De 18h à 20h

Entrée libre
Gratuite

Conférence animée par
le Dr Eric Mullens,
Médecin Somnologue



ALBI
Université Jean-François Champollion



Pour connaître les Rencontres Santé qui se déroulent
près de chez vous, contactez le



3935

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

NOUS DORMONS 1H30 DE MOINS QU'IL Y A 50 ANS*. DANS LE TARN, 32% DES PERSONNES INTERROGÉES DORMENT MAL. CETTE ACTIVITÉ BIOLOGIQUE EST POURTANT ESSENTIELLE... LE MANQUE RÉPÉTÉ DE SOMMEIL PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES NÉFASTES COMME LA PRISE DE POIDS, LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, LA DÉPRESSION, LA SOMNOLENCE AU VOLANT, ETC.**

PROGRAMME

- L'adaptation du sommeil en fonction des rythmes de vie ;
- Le sommeil et l'environnement ;
- Le sommeil et le travail ;
- Les comportements et les modes de vie ;
- Comment respecter son sommeil ?
- Quelles sont les règles d'or du bon dormeur ?
- Quels sont les troubles du sommeil qui doivent alerter ? Quand faut-il consulter ?

INTERVENANTS

- Docteur Eric Mullens, Médecin Somnologue, Chef de service au Laboratoire de Sommeil de la Fondation Bon-Sauveur-d'Alby.

ET AUSSI

- Stand de documentation ;
- Pot de l'amitié en fin de conférence.

MERCREDI 4 AVRIL 2012 DE 18H À 20H
Place Verdun
Université Jean-François Champollion
Amphithéâtre 1 Guillaume de Cunuh
Bâtiment Jean Jaurès
ALBI



Priorité Santé Mutualiste vous informe et vous accompagne sur les questions de santé :

- Lors des **Rencontres Santé** : conférences et ateliers près de chez vous.

- Par **téléphone au 3935*** : programmes d'accompagnement (arrêt du tabac, maintien à domicile des personnes âgées...).

- Par **Internet www.prioritesantemutualiste.fr** : chats avec des experts, forums, dossiers d'info santé, calendrier des Rencontres Santé...

*(coût d'un appel local, du lundi au vendredi de 9h à 19h)