



Lors de la 19^e Journée du sommeil^{®1}



DÉCOUVRIR

les dernières
recherches
sur le sommeil.



TESTER

votre sommeil.



PARTICIPER
À DES ATELIERS

de 11h à 14h 30
Sieste optimisée.
Sophrologie.
Aménager sa chambre.



ÉCHANGER

avec des experts.

Programme

LE RENDEZ-VOUS du SOMMEIL

Un Français sur quatre se plaint de manquer de sommeil.
Le rendez-vous du sommeil vous donne les clés
pour comprendre et améliorer la qualité de votre sommeil.

Les équipes de l'Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA),
de l'hôpital d'instruction des armées (HIA) Bégin et de la mutuelle Unéo
vous accueillent tout au long de la journée.

Vous pourrez :

ÉCHANGER avec des experts du sommeil et profiter de leurs conseils personnalisés.

TESTER votre niveau de somnolence, de fatigue ou d'insomnie.

DÉCOUVRIR les dernières recherches de l'Unité Fatigue et Vigilance de l'IRBA.

TENTER VOTRE CHANCE à notre jeu concours pour remporter un réveil connecté.

Passez à la pratique en participant :

AUX ATELIERS « SIESTE OPTIMISÉE » proposés par
le Centre national des sports de la Défense (CNSD) de 12 h à 13 h 30.

À LA SÉANCE DE SOPHROLOGIE « DES MÉTHODES POUR MIEUX DORMIR »
à 11 h 30.

À L'ANIMATION « AMÉNAGER SA CHAMBRE POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ »
à 11 h, 14 h et 14 h 30.

LE RENDEZ-VOUS DU SOMMEIL
LE JEUDI 14 MARS DE 10H À 16H
À L'HÔPITAL D'INSTRUCTION DES ARMÉES (HIA) BÉGIN À SAINT-MANDÉ
Entrée libre

Accès au HIA Bégin :

69 avenue de Paris à Saint-Mandé (94)

Munissez-vous de votre pièce d'identité qui sera à présenter impérativement à l'entrée du HIA.
Parking non disponible dans l'enceinte de l'hôpital, merci de privilégier les transports en commun.