

Communiqué de presse

Le Sommeil... et si votre santé en dépendait ?

Les **Elus des comités locaux MSA de FOUGERES NORD, FOUGERES SUD, LOUVIGNE DU DESERT et SAINT AUBIN DU CORMIER** organisent le :

**Jeudi 29 novembre 2018 à
20h00
Salle Hermine
(complexe sportif Pierre de Coubertin)
LECOUSSE**

Une réunion d'information et d'échanges sur **le sommeil**, avec la participation de :

- **le Dr. Arnaud PRIGENT**, *pneumologue et spécialiste de la pathologie de la veille et du sommeil*

-

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir ! Dans notre monde actuel, si dur et stressant, le temps du sommeil correspond au temps du repos du corps et de l'esprit, où les rêves nous permettent de nous évader de notre quotidien. De fait, quand notre sommeil est perturbé, c'est notre vie entière qui l'est. Notre bonheur, notre équilibre et notre réussite sont alors remis en cause.

Moment de rencontre et d'échanges avec un professionnel, cette réunion de prévention santé sera l'occasion d'aborder toutes les questions relatives au Sommeil, d'apporter son lot d'informations, d'interrogations, de conseils...

- ⇒ Qu'est-ce que le sommeil?
- ⇒ Quels sont les différentes phases et mécanismes du sommeil ?
- ⇒ Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?
- ⇒ Quelles sont les règles d'hygiène pour un bon sommeil ?
- ⇒ Quelles sont les pathologies du sommeil et leurs conséquences ?
- ⇒ Quels traitements médicamenteux et non médicamenteux du sommeil ?
- ⇒

... Autant de questions que vous pouvez vous posez, alors rejoignez-nous et venez nombreux à cette **soirée-débat GRATUITE et OUVERTE A TOUS**, jeunes et adultes (MSA ou non).

Entrée libre.