



# Bien dormir

la clé d'une bonne santé ?

CONFÉRENCE GRATUITE

**Jeudi 5 mars à 20h**  
PALAIS DES CONGRÈS - LE MANS  
[sarthe.masanteactive.com](http://sarthe.masanteactive.com)

santé active  
Le service pour préserver ma santé



## Le programme

CONFÉRENCE GRATUITE

### BIEN DORMIR la clé d'une bonne santé ?

4 spécialistes évoqueront les secrets du sommeil :

• **Quel dormeur êtes-vous ?**

*Dr Goupil, neurologue au Centre Hospitalier du Mans*  
- Repères physiologiques sur le sommeil  
- Les différents types de dormeurs  
- Les bienfaits du sommeil et de la sieste

• **Les pathologies du sommeil**

*Dr Paris, pneumologue au Centre Hospitalier du Mans*  
- Apnée du sommeil, insomnie, jambes sans repos : reconnaître les troubles du sommeil

• **Insomnie et médicaments**

*Dr Nguyen, psychiatre au Centre Hospitalier du Mans*  
- Quelle place pour les médicaments ?  
- Quelles autres solutions pratiques privilégier ?  
- Le stress et ses conséquences

• **Apprendre à se relaxer pour mieux dormir**

*Mme Monceaux, sophrologue*  
- Conseils pratiques dans le rituel du coucher  
- La sophrologie au service du mieux dormir : mise en pratique

Un temps sera accordé aux échanges et questions du public.  
**Bénéficiez de places réservées à l'évènement**, inscrivez-vous au club Santé Active sur le site :

[sarthe.masanteactive.com](http://sarthe.masanteactive.com)

#### Pour en savoir plus :

- > **Espace Santé Active**  
Gare Nord - 32, bd Robert Jarry au Mans  
Mardi : 14h/19h  
Mercredi à vendredi : 10h/19h  
Samedi : 10h/17h
- > [sarthe.masanteactive.com](http://sarthe.masanteactive.com)
- > 36 46