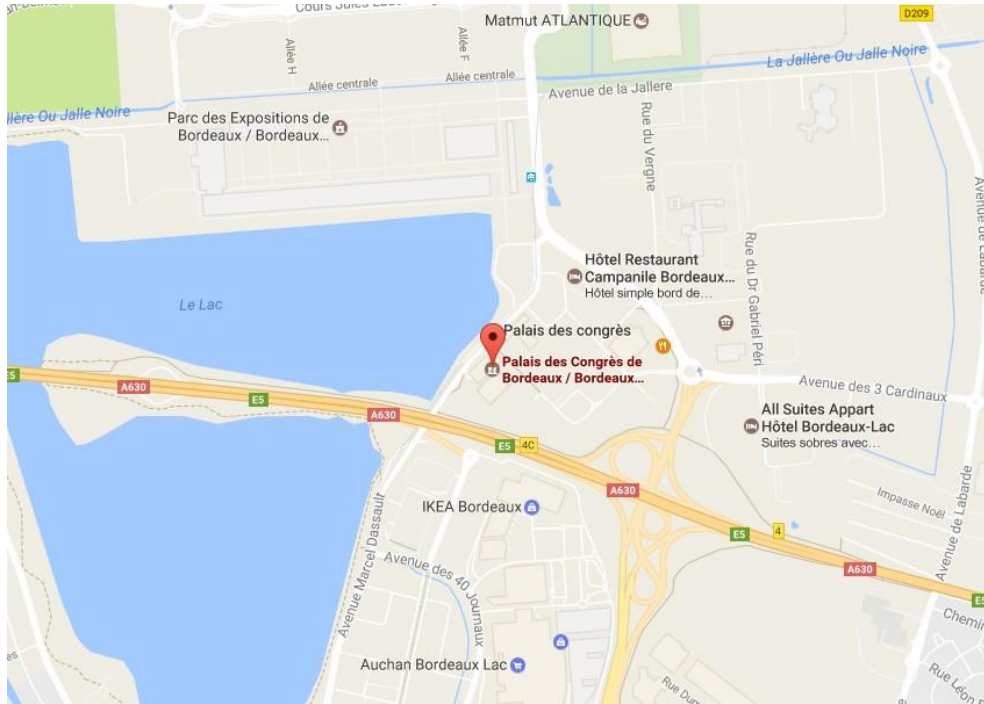


## INFOS PRATIQUES



**EN VOITURE :** A10 Paris – Bordeaux, sortie Bordeaux-Lac /Parc des Expositions direction Bordeaux-Lac, sortie Rocade 4, 4A et 4B  
PARKING GRATUIT



**EN TRAIN :** Arrivée Gare Saint Jean puis transports en commun : direct Tram C  
Depuis la Gare : voiture 20 min – tram 40 min



**EN TRAMWAY :** Desserte directe du tramway depuis la Gare St Jean de Bordeaux, le centre-ville et l'ensemble de la Métropole.



**EN AVION :** Depuis l'aéroport Bordeaux – Mérignac  
Navette bus vers le centre ville puis tram ligne C  
Station de taxis à l'arrivée - Voiture : 20 min

LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS VOUS INVITENT

# SOMMEIL & SANTÉ

PALAIS DES CONGRÈS DE BORDEAUX

ENTRÉE GRATUITE



ZZZ



**SAMEDI 06 OCTOBRE 2018**  
10H-18H

[Sommeilsante-jprs.fr](http://Sommeilsante-jprs.fr)

APNÉE DU SOMMEIL

RONFLEMENT  
ASTHME

DIABÈTE / OBESITÉ

FATIGUE / SOMNOLENCE

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

INFARCTUS

CANCER

BPCO

## JOURNÉE ORGANISÉE PAR LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS :



## POURQUOI CETTE JOURNÉE ?

Les français se préoccupent de plus en plus de leur santé et de leur bien être. **Nutrition, sport, méditation, « bien vieillir »**. Cependant, un facteur est souvent négligé : le sommeil. En effet, le bien être et la santé passent par l'équilibre entre le « bien manger », le « bien bouger » et le « bien dormir ».



Vous êtes **fatigué au réveil**, votre **sommeil est agité**, vous **ronflez** ? Cette Journée Sommeil & Santé pourra vous apporter des pistes d'amélioration et de réflexion autour de l'amélioration de votre sommeil.

## ★ CONFÉRENCES – AMPHI B

- **11h00 – 12h30** : « J'suis malade et j'me soigne : Pour un autre regard sur la maladie chronique »
- **12h30 – 13h00** : SOMMEIL, décalage horaire et changement d'heure
- **13h00 – 13h30** : Quoi de nouveaux dans la prise en charge du SAS ? Congrès médicaux mondiaux
- **13h30 – 14h00** : Conseils pratiques pour améliorer la qualité de votre intérieur
- **14h00 – 14h30** : Perturbateurs endocriniens en sommeil

## ★ ATELIERS (SALLES DE LA ZONE D'EXPOSITION)

- **12h30 – 13h30** :
  - Syndrome d'hypersensibilité chimique, perturbateurs du sommeil ? **JPRS LAB**
- **13h30 – 14h30** :
  - Apnées du sommeil et maladies cardio-vasculaires : un cocktail explosif ! **JPRS LAB**
- **14h30 – 15h30** :
  - Asthme & Allergies & Apnées et respiration **JPRS LAB**
  - Free Style Libre **MASCOTTE**
  - Didgeridoo et SAS + DEPART 1 Marche nordique **ZONE EXPOSITION**
- **15h30 – 16h30** :
  - Troubles du sommeil, comment arrêter mes somnifères ? **INNOVATION**
  - Dépistage des apnées du sommeil JEUX **JPRS LAB**
  - Aide au sommeil : Méditation & Sophrologie **MASCOTTE**
  - Chant et respiration + DEPART 2 Marche nordique **ZONE EXPOSITION**
- **16h30 – 17h30** :
  - Le sommeil en insuffisance rénale **INNOVATION**
  - Addictions & Hypnose **JPRS LAB**
  - Alimentation & Sommeil **MASCOTTE**

## ★ ATELIERS PARTENAIRES – SALLE INNOVATION (Zone exposition)

- **12h30 – 13h30** : « Hypnose Ericksonienne » **ALIZE SANTE**
- **13h30 – 14h30** : « Le télé-suivi vu par les patients » **SOS OXYGENE**
- **14h30 – 15h30** : « Aspects médico-légal du SAS » **JPRS**

**PARCOURS PATIENTS :**  
Venez découvrir sur les stands les nombreuses animations des associations de patients

