



Université
Populaire
Vivarais
Hermitage

Mieux dormir : physiologie, pièges et bonnes pratiques



M. FELIX Dr Johan (DIU de Physiopathologie du Sommeil)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : TOURNON - Salle Georges Brassens

MATERIEL : Aucun

Début le vendredi 27 novembre 2026

CODE ACTIVITÉ : SBD 700 C

DURÉE : 02:00

Prix : **0.00 €**

DESCRIPTION

Nous passons la moitié de notre vie à dormir, mais en comprenons-nous vraiment le fonctionnement ? Cette conférence vous offre une approche pour comprendre votre sommeil et apprendre à le préserver.

Au programme :

- * Le fonctionnement naturel du sommeil et ses évolutions avec l'âge
- * Les règles simples pour trouver un sommeil réparateur
- * Les pathologies courantes (apnées, insomnies) et les pièges à éviter avec les médicaments

Une soirée pour mieux comprendre et mieux dormir !

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	27-11-2026	20:00	02:00	TOURNON - Salle Georges Brassens, 1, place Rampon - 07300 TOURNON-SUR-RHONE