

Villeneuve d'Ascq, le 1<sup>er</sup> mars 2017

**- Journée du Sommeil -**

**Diagnostic, prévention, conseils pratiques, traitement des troubles du sommeil...  
Le 17 mars, les praticiens de l'Hôpital Privé de Villeneuve-d'Ascq se mobilisent**

- 45% des Français, tout âge confondu, déclarent manquer de sommeil<sup>1</sup>. Un chiffre d'autant plus inquiétant que les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Ainsi, à l'occasion de la Journée du sommeil, qui se déroulera le 17 mars prochain, les spécialistes de l'Hôpital Privé de Villeneuve-d'Ascq se mobilisent pour sensibiliser le public aux enjeux du sommeil, à travers une série d'ateliers dédiés et une conférence sur les troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent.

**De 12h à 17h, l'Hôpital privé de Villeneuve-d'Ascq<sup>2</sup> organise 6 ateliers thématiques ouverts à tous autour du sommeil**



- **Atelier « dépistage et diagnostic »** : présentation des maladies du sommeil les plus fréquentes (insomnie, hypersomnie, parasomnies...) et de leurs particularités selon les âges, information sur les spécialistes à qui s'adresser et sur les examens complémentaires...
- **Consultation personnalisée avec un spécialiste** sur une problématique liée au sommeil.
- **Atelier sur les techniques de relaxation**, en présence d'un sophrologue.
- **Atelier « sieste collective »**.
- **Atelier sur l'impact de la nutrition et de l'activité physique sur le sommeil**, animé par un nutritionniste et un coach sportif.
- **Atelier de présentation des traitements selon les pathologies du sommeil** : ventilation en pression positive, orthèses d'avancées, traitements positionnels, luminothérapie...

<sup>1</sup> Source : Ca m'intéresse, février 2017

<sup>2</sup> HÔPITAL PRIVÉ DE VILLENEUVE-D'ASCQ - 20, avenue de la Reconnaissance Villeneuve-d'Ascq

De 17h à 18h, L'Hôpital Privé de Villeneuve-d'Ascq organise une conférence sur le thème :

**« Quelles solutions face aux troubles du sommeil de l'enfant et de l'adolescent »**

animée par le Dr Catherine LAMBLIN, pneumologue

*Merci de confirmer votre présence par mail : [polelillemetropole@ramsaygds.fr](mailto:polelillemetropole@ramsaygds.fr)*

**Contact Presse**

Anne Vanhee, responsable communication Pole Lille Métropole

Tél. : 06.60.04.62.55 – Mail : [a.vanhee@ramsaygds.fr](mailto:a.vanhee@ramsaygds.fr)