



Bonjour à tous,

Nous vous invitons à participer, ce vendredi 18 décembre 2020 de 17h30 à 19h, au Psycho-Débat :

LES PROBLÈMES DE SOMMEIL... en visioconférence.

Pour lancer le débat, j'ai invité **le Docteur Marc REY, Président de Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)**. Le **Dr Marc REY**, donnera aussi quelques recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène du sommeil en cas de confinement.

Comment évolue-t-il au cours de la nuit et de la vie ? Pourquoi faut-il se coucher tôt ? Comment respirons-nous pendant notre sommeil et comment cela influe-t-il sur notre sommeil ? Pourquoi la lumière des écrans nous empêche de dormir ? Comment le bruit finit-il par détruire nos nuits ? Comment mesure-t-on l'activité du cerveau ? Comment obtenir une température et une qualité de l'air optimale pour une bonne qualité de sommeil ? Pourquoi les enfants dorment-ils plus que les adultes ?

Le maintien à domicile nous impose des changements de rythme de vie pouvant être préjudiciables à la qualité de notre sommeil. Le confinement peut en effet venir perturber le bon fonctionnement de notre horloge biologique. Or le sommeil est notamment impliqué dans le bon fonctionnement de notre système immunitaire et est un allié face à l'épidémie du covid-19.

« Grâce aux psycho-débats, nous mettons nos expériences en commun. Le partage d'expériences et l'intelligence collective nous amènent vers de belles solutions... »

Le débat est lancé avec les interventions de :

Docteur Marc REY, Président de Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). 20 minutes.

Victor Hugo ESPINOSA, animateur de Psycho-Débats. 10 minutes.

Questions et commentaires des participants : 60 minutes maximum

Comment y participer ? Toute personne qui désire rejoindre ce psycho-débat est la bienvenue. Inscrivez-vous !

Connectez-vous ce vendredi 18 décembre à partir de 17h15 : <https://us02web.zoom.us/j/86846180525>

En espérant vous voir nombreux, nous vous souhaitons une excellente fin de journée.

Cordialement,

Victor Hugo ESPINOSA - Animateur du Psycho-Débat - 06 73 03 98 84 - vhspinosa@hotmail.fr

Lien site : <https://www.psychodebats.fr/> - [Facebook](#) - [LinkedIn](#)