

Communiqué de presse

LE SOMMEIL... ET SI NOTRE SANTE EN DEPENDAIT ?

Les Elus MSA (Mutualité Sociale Agricole) du canton de Guer, organisent une conférence de Prévention Santé

Le Mardi 21 mars 2023 - 20h à 22h
Salle Polyvalente – rue de l'église
TREAL

Animée par le **Docteur Emmanuel CARRE**, Médecin Généraliste

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir ! Dans notre monde actuel, si dur et stressant, le temps du sommeil correspond au temps du repos du corps et de l'esprit, où les rêves nous permettent de nous évader de notre quotidien. De fait, quand notre sommeil est perturbé, c'est notre vie entière qui l'est. Notre bonheur, notre équilibre et notre réussite sont alors remis en cause.

*Moment de rencontre et d'échanges avec un professionnel, cette réunion sera l'occasion d'aborder toutes les questions relatives au **Sommeil**, d'apporter les informations utiles et des conseils...*

- Qu'est-ce que le sommeil ?
- Quels sont les différentes phases et mécanismes du sommeil ?
- Quelles sont les causes des troubles du sommeil ? (insomnie, apnée du sommeil...)
- Quelles sont les règles d'hygiène pour un bon sommeil ?
- Quelles sont les pathologies du sommeil et leurs conséquences ?
- Quels traitements médicamenteux et non médicamenteux du sommeil ?

Et bien d'autres questions que vous pouvez vous poser... Alors, n'hésitez pas et venez nombreux à cette **conférence de prévention santé GRATUITE et OUVERTE A TOUS...**