

Sommeil et lumière bleue

De la petite enfance
au jeune adulte,
conséquences sur la santé

Soirée organisée dans le cadre
de la législation COVID 19
Merci de venir avec un masque
et un stylo



Soirée débat avec le
Dr Guillaume GALMACE
Responsable du laboratoire
du sommeil au CHAL

Jeudi 15 octobre 2020 - 20h
Espace Albert Fol
189 route de St-Julien-en-Genevois -
Valleiry

Réservation obligatoire :
www.cpg74.fr

Entrée : 3 €



collectifparentalite74@gmail.com





Sommeil et lumière bleue



De la petite enfance au jeune adulte, conséquences sur la santé

-----▶ **Présentation de la soirée**

De la petite enfance au jeune adulte, le sommeil favorise la croissance, permet le développement physiologique et joue un rôle de régulateur (production d'hormones, organisation de la mémoire, gestion des émotions, etc.). Cette soirée nous permettra d'explorer ces champs du cerveau humain et de comprendre les bonnes conduites permettant d'avoir un sommeil de qualité.

Nous parlerons aussi de la lumière bleue, omniprésente dans notre quotidien (écrans d'ordinateur, télévision, tablettes, téléphones portables) et nous reviendrons sur l'impact des écrans sur l'endormissement et notre sommeil.



-----▶ **Présentation de l'intervenant**

Docteur Guillaume Galmace - Responsable du laboratoire du sommeil au Centre Hospitalier Alpes Léman

Soirée organisée dans le cadre de la législation COVID 19
Merci de venir avec un masque et un stylo

Réservation obligatoire : www.cpg74.fr



Entrée : 3 €



collectifparentalite74@gmail.com