



Journée Nationale du Sommeil

Programme de 14h30 à 17h30

Témoignage d'un sportif de haut niveau médaillé d'argent aux JO de Tokyo 2021

*Riadh Tarsim
Cycliste paralympique*

Le sommeil : un outil pour améliorer la performance sportive

*Dr. François Duforez
Somnologue, médecin du sport*

Le sport, ses effets sur le sommeil et l'insomnie

*Pr. Pierre-Alexis Geoffroy
Psychiatre, chercheur en neuroscience*

Rapport de l'INSV

*Dr. Catherine Tobie
Spécialiste du sommeil*

Table-ronde

*Dr. Sylvie Royant-Parola
Psychiatre, spécialiste du sommeil*

