

La somnolence, Une histoire à dormir debout...

VENDREDI 14 MARS

🕒 14h30 - 17h30
📍 Cité des Sciences et
de l'Industrie
🎟️ Entrée gratuite

Journée du sommeil 2025

1 LES RÉSULTATS DU GRAND SONDAGE DE L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE (INSV)

💡 Découvrez ce que les Français pensent et ressentent sur la somnolence

2 LA SOMNOLENCE A UNE HISTOIRE

📖 Une plongée fascinante dans la représentation de la somnolence
au fil des siècles

3 CANNABIS & ALCOOL, LES FAUX AMIS DU SOMMEIL

🍷🌿 Les effets des substances sur la somnolence
expliqués simplement

4 QUAND SOMNOLENCE ET DEPRESSION SE CROISENT

🧠 Une exploration des liens entre ces deux facteurs

5 LA BOÎTE À OUTILS ANTI-SOMNOLENCE

🔧 Des astuces pratiques pour combattre la somnolence
au quotidien

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME COMPLET

