



# CHU COMMUNIQUÉ Poitiers DE PRESSE

Poitiers, le 13 mars 2024

## Journée du sommeil : « Manger, bouger, dormir : les trois piliers d'une bonne santé »

Pour cette 24<sup>e</sup> édition de la journée du sommeil, et en corrélation avec les Jeux olympiques de Paris 2024, l'Institut national du sommeil et de la vigilance souhaite mettre la lumière sur le lien entre sommeil, activité physique et alimentation.

**24<sup>ème</sup> Journée du sommeil**  
**Vendredi 15 Mars 2024**  
**Manger, Bouger, Dormir**

Stand d'informations avec animations  
9h - 16h  
Hall d'accueil de Jean-Bernard - site de la Milétrie - CHU Poitiers

Conférence  
14h30  
« Manger, bouger, dormir : les 3 piliers d'une bonne santé »  
Par le docteur Alexandra Stancu, centre régional pathologie du sommeil  
Salle de conférence Camille Guérin - site de la Milétrie - CHU Poitiers

A cette occasion, le centre régional des pathologies du sommeil du CHU de Poitiers s'implique en proposant, le **15 mars 2024, de 9h à 16h**, une journée consacrée aux **3 piliers d'une bonne santé : manger, bouger, dormir**.

**De 9h à 16h**, dans le **hall d'accueil de la tour Jean-Bernard** sur le site de la Milétrie, retrouvez des acteurs du centre régional des pathologies du sommeil autour d'un **stand d'information et des animations** afin repartir avec des clés pour améliorer son hygiène de sommeil.

**Une conférence** vous sera également proposée, dans la salle de conférence Camille Guérin de la tour Jean-Bernard, sur le site de la Milétrie, à **14h30** :

➤ **Manger, bouger, dormir : les 3 piliers d'une bonne santé**, par le docteur Alexandra Stancu.

Entrée libre. Evénement ouvert à tous.

Entrée libre  
[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

arrainage de  
WORLD Sleep Day  
SERMS  
astén  
FONDATION VINEL  
idorsia  
sos  
VitalAire  
CHU Poitiers

Organisée par  
INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Sous le patronage des  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS  
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DES JOUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES  
MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR, DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION



Stéphane Maret, directeur / Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guéan chargées de communication

**CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DU MÉCÉNAT**

AGORA direction - 2 rue de la Milétrie - CS 90577 - 86021 Poitiers Cedex

Téléphone 05 49 44 47 47 - [communication@chu-poitiers.fr](mailto:communication@chu-poitiers.fr)