



# 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.



Stéphane Maret, directeur / Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guénan 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