

LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS VOUS INVITENT
SOMMEIL & SANTÉ
PALAIS DES CONGRÈS DE BORDEAUX
ENTRÉE GRATUITE SUR INSCRIPTION
5€ SUR PLACE



zzz



7 OCT 2017
10H-18H

sommeilsante-bordeaux.com

APNÉE DU SOMMEIL
RONFLEMENT
ASTHME
DIABÈTE / SURPOIDS
FATIGUE / SOMNOLENCE
HYPERTENSION ARTÉRIELLE
INFARCTUS
CANCER
BPCO

JOURNÉE ORGANISÉE PAR LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS :



POURQUOI CETTE JOURNÉE ?

Les français se préoccupent de plus en plus de leur santé et de leur bien être. **Nutrition, sport, méditation, « bien vieillir »**. Cependant, un facteur est souvent négligé : le sommeil. En effet, le bien être et la santé passent par l'équilibre entre le « bien manger », le « bien bouger » et le « bien dormir ».



Vous êtes **fatigué au réveil**, votre **sommeil est agité**, vous **ronflez** ? Cette Journée Sommeil & Santé pourra vous apporter des pistes d'amélioration et de réflexion autour de l'amélioration de votre sommeil.

★ CONFÉRENCES ★

- Quoi de nouveaux dans le traitement du syndrome d'apnées du sommeil ?
- Congrès médicaux mondiaux : Les points importants concernant le sommeil
- Table ronde : Sport sur ordonnance -> où en sommes nous aujourd'hui ?
A l'initiative d'ACEPTA (Alliance cœur) – Prof'APA
- Syndrome d'apnées du sommeil : Existe-t-il chez l'enfant ?
- Comment je fais pour arrêter mes somnifères ?

★ ATELIERS ★

- SAOS, sexualité et vie de couple
- Les traitements du SAOS chez l'enfant
- Traiter l'apnée du sommeil avec son dentiste ?
- Quelles sont les bonnes applications santé à utiliser sur mon smartphone ?
- Est-ce que la kinésithérapie peut traiter un SAOS ?
- Syndrome d'apnées du sommeil : Comment voyager avec mon appareil de PPC ?

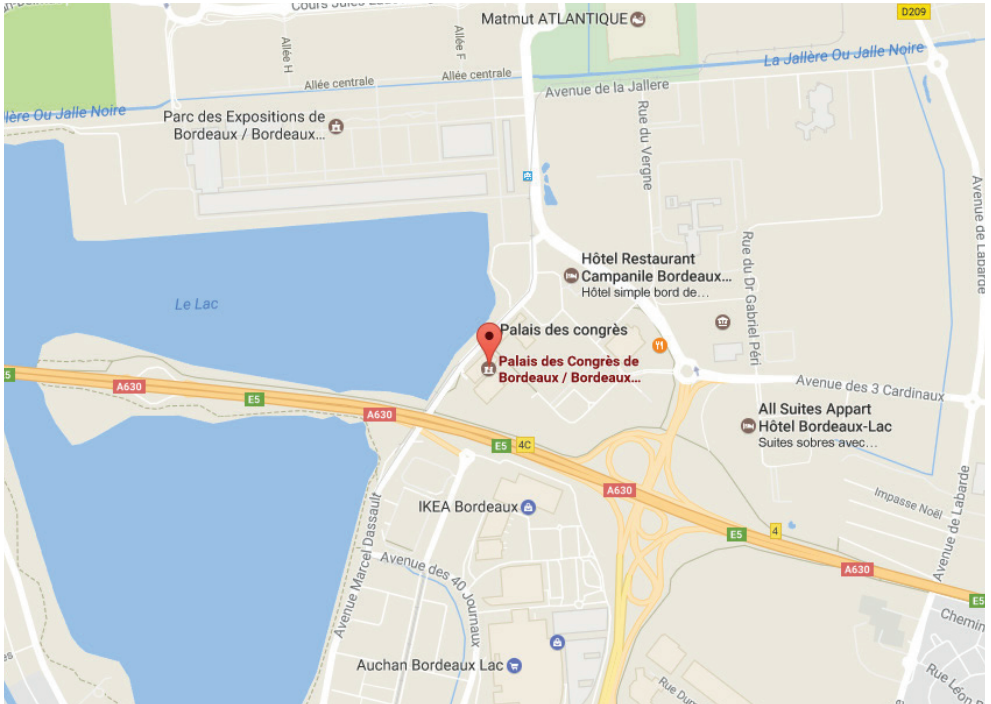
★ ANIMATIONS (DANS LA ZONE D'EXPOSITION) ★

- Arrêt cardiaque : les gestes qui sauvent ! (ACEPTA – Alliance cœur)
- Suis-je allergique ? : Comment le savoir ? (ALK)
- Est-ce que je fais de l'apnée du sommeil ? (Alliance Apnées du sommeil)
- Est-ce que j'ai un bon souffle ? Les mesures du souffle (Associations BPCO et Asthme et Allergies)
- Alimentation et santé : les réponses à vos questions (FLONA – Libre vie)

★ ATELIERS PARTENAIRES ★

- PHILIPS : « Booster ma santé au quotidien »
- BASTIDE : « Alimentation et sommeil »
- SOS OXYGÈNE : « Respiration et sommeil de l'enfant »
- DOM' AIR SANTÉ : « Insomnies et SAOS »

INFOS PRATIQUES



EN VOITURE : A10 Paris – Bordeaux, sortie Bordeaux-Lac /Parc des Expositions direction Bordeaux-Lac, sortie Rocade 4, 4A et 4B
PARKING GRATUIT



EN TRAIN : Arrivée Gare Saint Jean puis transports en commun :
direct Tram C
Depuis la Gare : voiture 20 min – tram 40 min



EN TRAMWAY : Desserte directe du tramway depuis la Gare St Jean de Bordeaux, le centre-ville et l'ensemble de la Métropole.



EN AVION : Depuis l'aéroport Bordeaux – Mérignac
Navette bus vers le centre ville puis tram ligne C
Station de taxis à l'arrivée - Voiture : 20 min