

# JOURNÉE DU SOMMEIL

## LYON 2013

### « Sommeil et environnement »

Comité  
d'organisation :

- Bruno CLAUSTRA (PROSOM)
- Claude GRONFIER (INSERM)
- Benjamin PUTOIS
- Susan HIGGINS (HCL)
- Patricia FRANCO (HCL)
- Anne-Cécile Cornibert

Parvis de la Gare  
de la Part-Dieu  
22 mars 2013  
11heures-18 heures

# OBJECTIFS DE CET EVENEMENT

Déclinée dans toutes les régions de France et dans le monde, la Journée du sommeil constitue un événement de santé de grande ampleur. Les équipes de soins et de recherche lyonnaises participent à cet événement afin de sensibiliser la population, interpeler les décideurs publics, vulgariser la recherche et donner à chacun toutes les clefs pour comprendre son sommeil, mieux dormir, et ainsi contribuer à une meilleure prévention.

## « Sommeil et environnement » : un enjeu de santé publique

Encore trop méconnue, l'incidence de l'environnement dans certains troubles et pathologies liées à la privation de sommeil comme l'altération des rythmes circadiens, les troubles métaboliques, le diabète, l'affaiblissement du système immunitaire et cardiovasculaire, mobilise des équipes de praticiens et chercheurs lyonnais, tant au niveau de la recherche que de la prise en charge.

Rassemblés à Lyon le 22 mars prochain, des experts des HCL, de l'INSERM, du CNRS, de l'AFFSTAR(ex INRETS), du Centre de recherche en cancérologie, présenteront les données récente et les innovations technologiques de ce domaine d'investigation.

Les nuisances environnementales sont-elles toujours sensibles et leurs risques bien évalués ? Comment identifier un trouble du sommeil lié à l'environnement ? Faut-il exclure les écrans lumineux de la chambre de nos enfants ? En quoi le bruit ou l'éclairage public influent-ils sur notre sommeil et nos capacités cognitives ? Quelles sont les effets de la pollution lumineuse sur la santé et la biodiversité ? Le contenu de nos rêves est-il lié à notre environnement ?

La Journée du Sommeil apporte des réponses, favorise le dépistage, rapproche la science de ses bénéficiaires... C'est une opportunité unique pour dialoguer avec des médecins et chercheurs passionnés par leur métier. C'est l'occasion aussi de s'informer auprès des réseaux de soin et de rencontrer des associations de patients pour un partage unique de connaissances et d'expériences.

# Programme provisoire

## Vendredi 22 mars 2013

	Résultats de l'enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance 2013	Dr Bruno CLAUSTRAZ, Association Prosom, Lyon
11.30 – 12.00		Dr Susan HIGGINS HCL, Lyon
12.00 - 12.30	Les troubles du sommeil	Dr Benjamin PUTOIS
12.30 -13.00	Les insomnies générées par l'environnement	Dr Claude GRONFIER INSERM U846, Lyon
13.00-13.30	Sommeil, lumière et santé	Dr Patricia Franco HFME, HCL, Lyon
13.30-14.00	Les voleurs de sommeil : un enjeu majeur pour l'enfant et l'adolescent	Jean-Michel Lazou, administrateur ANPCEN
14.00- 14.30	Les effets de la pollution lumineuse sur la biodiversité	Dr Michel Vallet, ex-INRETS, Institut AEDIFICE, Lyon
14.30 - 15.00	Le bruit dans la ville : des conséquences sur la santé ?	Dr Anne-Sophie Evrard, AFSSTAR
15.00 - 15.30	Les effets du bruit des avions sur la santé	Fabien Perrin
15.30 - 16.00	Les effets du bruit pendant le sommeil sur la cognition	Stéphanie Massa
16.00 - 16.30	Cognition et sommeil	Dr Perrine Ruby Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon
16.30 - 17.00	Incidence de l'environnement sur le rêve	Dr Jean-François Doré, Centre de Recherche en Cancérologie, Lyon
17.00 - 17.30	Les effets de l'électromagnétisme sur la santé et le Sommeil	Dr Alain Nicolas CH Vinatier, Lyon
17.30 - 18.00	Influence de la température sur le sommeil	

Plus d'informations sur <http://journeedusommeil.wix.com/lyon-2013>