



SAMEDI 17 MAI 2025
NICE, CAMPUS SAINT-JEAN D'ANGÉLY, AMPHI 4

PROGRAMME

9H00 INTRODUCTION

Dr Véronique Mondain et Thierry Long

9H15 TESTEZ VOS CROYANCES SUR LE SOMMEIL

Wooclap

9H30 LE SOMMEIL - QUE DIT LA SCIENCE ?

Dr Eric Mullens, somnologue, Castres-Mazamet

10H15 TÉMOIGNAGES : COMMENT S'ACCOMMODER DE SON SOMMEIL ?

Christine Tatin, et membres d'association d'insomniaques

10H30 PAUSE CAFÉ

11H00 ADDICTION AU SOMMEIL/ ADDICTION À LA VEILLE

Pr Faredj Cherik, addictologue, Nice, témoignage de patient

11H45 ATELIERS PRATIQUES

5 ateliers proposés de 45 min, en choisir 2

12H30 PAUSE DÉJEUNER

possibilité de commander une lunchbox (12€)

13H45 ATELIER SIESTE (APPORTEZ UN TAPIS DE YOGA ET UN PLAID SI BESOIN) OU SÉANCE DE QI GONG FAVORISANT LE SOMMEIL

Christine Tatin (sieste), Nadège Caubel et Daniel Concas (qi gong)

14H30 LES TROUBLES DU SOMMEIL : APNÉE DU SOMMEIL ET SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Dr Renato Colamarino, Antibes, témoignage de patient(e)

15H15 AFFICHE DE SYNTHÈSE DE LA JOURNÉE

Dr Christine Hudelot

15H30 ATELIERS PRATIQUES

5 ateliers proposés de 45 min, en choisir 2

ATELIERS PROPOSÉS

Inscription le matin en arrivant

Nutrition et sommeil

Carole Cantayré, nutritionniste

Sophrologie et sommeil

Roselyne Giacchero, sophrologue

Phyto-aromathérapie, les plantes du sommeil

Dr Pascale Gélis-Imbert, pharmacienne

Sommeil des enfants : sécurité, détachement et haptonomie

Marie-Noëlle Maston, psychologue
clinicienne et haptothérapeute

Les Cauchemars causes et prise en charge

Dr Peter Simor, IMERA, Marseille

NOS PARTENAIRES :