



Centre d'investigation
et de recherche sur le sommeil

Journée mondiale du sommeil

15 mars 2019
Auditoire César Roux



Unil
UNIL | Université de Lausanne

Vous êtes invités à découvrir les méthodes d'investigation du sommeil, les différents troubles qui peuvent le perturber et les traitements qui peuvent être proposés dans les centres du sommeil

15h

ANIMATIONS SUR LE THÈME «ÉVALUEZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL»

Venez découvrir les méthodes d'enregistrement du sommeil et les traitements qui existent pour les différents troubles du sommeil. Plusieurs stands interactifs vous seront proposés devant l'Auditoire César Roux du CHUV. Des spécialistes du sommeil et de ses troubles seront présents sur place.

Testez vos connaissances sur le sommeil à l'aide d'un quiz (vrai-faux) sur écran.

Souffrez-vous de somnolence?

Testez votre vigilance à l'aide du « psychomotor vigilance test » et évaluez votre somnolence à l'aide du « score d'Epworth ».

Souffrez-vous d'insomnie?

Évaluez la qualité de votre sommeil et découvrez les thérapies non médicamenteuses de l'insomnie ainsi que les recommandations sur l'hygiène du sommeil.

Souffrez-vous d'apnées du sommeil?

Déterminez votre risque à l'aide du « Lausanne NoSAS score » et testez des appareils d'enregistrement nocturne.

Comment traite-t-on les apnées du sommeil?

Essayez les différents types de traitements pour les apnées du sommeil comme les masques à pression positive, les orthèses mandibulaires ou les traitements positionnels...

Etes-vous « du soir » ou « du matin »?

Évaluez votre « chronotype » à l'aide du score « Horne et Ostberg » et testez la « lumineothérapie ».

17h15

LEÇON INAUGURALE DU PR RAPHAËL HEINZER

**A la recherche du sommeil perdu:
qui traiter pour quel bénéfice?**

Auditoire César Roux,
suivi par un apéritif