

« Sommeil et nouvelles technologies »

16ème Journée Nationale du Sommeil 18 mars 2016 après-midi

Conférences à partir de 14h salle des thèses Faculté de Médecine et de Pharmacie,

8 avenue Rockefeller, 69008 Lyon (métro Grange-Blanche)

-14h -"Effets de la pratique d'activités avec écrans sur le sommeil ; précautions

d'utilisation" : **Patricia Franco** (HCL, université Lyon1, INSERM)

-14h30 -Mécanismes de l'addiction aux écrans : **Benjamin Putois** (Prosom, Dormium)

-15h - Effets de la lumière sur l'horloge circadienne : **Claude Gronfier** (INSERM, U846)

-15h30 -Résultats de l'enquête de l'Institut National Sommeil Vigilance : **Bruno Claustrat**
(Prosom)

-16h A voir et à manger: Écueils et atouts des écrans pour améliorer l'alimentation et
l'activité physique et assurer les conditions d'un meilleur sommeil. **Elisabeth Locard**,
(Prosom)

-16h 30 "Nouvelles technologies au service du sommeil" **Laure Peter-Derex** (HCL, INSERM)

-17h Toxicité des écrans et système visuel **François Vital-Durand** (INSERM)

17h30 Discussion Générale