



INFO PRESSE

Date : 14/11/2019

De la part de service communication
04 79 96 87 35 - communication@grandchambery.fr

Une conférence à la Galerie Eurêka pour mieux comprendre le sommeil.

Dormir un temps riche en bénéfices ?
Samedi 16 novembre à 15h30

Dans le cadre de l'exposition « Clock, les horloges du vivant », la Galerie Eurêka propose une conférence sur le sommeil. Car le sommeil, que les chercheurs scrutent à la loupe depuis quelques années, est une activité qui rythme les horloges biologiques de tout être vivant, et qui est considéré par les chercheurs comme une période essentielle pour préserver un bon fonctionnement mental et physique.

Parallèlement, le mode de vie occidental n'a cessé ces dernières années de perturber sa qualité : les français dorment actuellement 1h30 de moins qu'il y a 50 ans et les troubles liés au sommeil sont en constante augmentation. Quels sont les impacts de ce déficit de sommeil sur notre santé ? Et, qu'ont apporté les neurosciences à la compréhension des différentes fonctions du sommeil ?

Pour faire un point sur le sujet, la Galerie Eurêka a invité Pascal Hot, *Professeur des Universités et chercheur au Laboratoire de Psychologie et Neurocognition (LPNC-UMR5105) de l'Université Savoie Mont Blanc.*

Lieu : Galerie Eurêka
A partir de 15 ans

Pour plus d'informations :
Galerie eurêka – CCSTI de Chambéry
150, rue de la République
Carré Curial
Tel : 04 79 60 04 25
www.chambery.fr/galerie.eureka

Contact : Jean-Yves Maugendre 06 45 16 34 60
jean-yves.maugendre@ccsti-chambery.org