

Actualité du centre hospitalier

Comprendre le sommeil pour mieux l'appréhender...

Pourquoi dort-on ? Quels sont les processus de pression du sommeil ? Comment mieux dormir ?

Nous dormons presque le tiers de notre vie. Pourtant, depuis les années 1980, les effets néfastes de l'insuffisance de sommeil sont bien identifiés, notamment les retentissements cardiovasculaires (hypertension artérielle, infarctus, accidents vasculaires cérébraux, etc.). Le sommeil joue un rôle majeur sur le bon fonctionnement de notre organisme. Il permet aux enfants de grandir, mais aussi de stimuler les défenses immunitaires, de régénérer les tissus ou de consolider les apprentissages. Quand on dort mal, il n'est souvent pas facile de savoir d'où vient le problème et quelle peut être la solution. Pour améliorer la qualité de notre sommeil et renouer avec une bonne hygiène de vie au coucher comme au lever, il convient de bien comprendre son rôle et ses mécanismes.

Le docteur Graverol, somnologue-neurologue, délivrera ses astuces pour mieux dormir, lors d'une séance d'information sur le sommeil organisée au centre hospitalier, **le vendredi 19 janvier à 17h**, en salle Héraclès (gratuit).

Votre prochain rendez-vous santé

Le 18 janvier, de 13h30 à 16h30, aux Restos du cœur, 176 rue de Raimbeaucourt, des dépistages gratuits du diabète, de l'hypertension artérielle, de l'obésité et des maladies respiratoires et rénales vous seront proposés par une infirmière de santé publique.

Infos
en +

Caroline Prévost
Infirmière de santé publique
du CH de Douai
courriel : caroline.prevast@ch-douai.fr

