



LES RENDEZ VOUS DE L'AIPDBS N°3

3^{ème} RDV de l'A.I.P.D.B.S : LE SOMMEIL
12 avril 2021, 20h-21h30

Le sommeil. Si nécessaire, indispensable à notre bien-être, à notre survie, et pourtant si négligé dans nos sociétés contemporaines où le rythme de vie est souvent contraire à nos rythmes naturels. Une humanité de fatigués ?

Une personne sur trois souffre de troubles du sommeil. Il y a six millions d'insomniaques en France, 600 millions dans le monde : cela fait un beau marché pour les marchands de somnifères...et les décodeurs biologiques !

Nous aborderons le fonctionnement du sommeil, la fameuse horloge biologique, à quoi ça sert de dormir, ce qui se passe biologiquement en nous lorsque l'on dort, et bien sûr, les principaux troubles du sommeil : apnée, insomnies, hypersomnie, narcolepsie, parasomnies, etc.

Une fois écartées les causes « externes » qui troublent le rythme circadien, nous proposerons, en nous appuyant sur les fonctions du sommeil, des hypothèses de décodage, émaillées de cas réels.

Vos témoignages sont les bienvenus !

Il est temps de se pencher sur ce berceau, redorer le blason du roupillon, afin que, sur l'autel de la santé, nous puissions dormir, rêver, et faire le vœu d'une humanité plus éveillée.

Dans la hâte de partager ce moment ensemble,
Béa&Maë