

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

07/03/2024

## JOURNÉE MONDIALE DU SOMMEIL ! APPRENEZ À BIEN DORMIR

À l'occasion de la Journée Mondiale du sommeil qui se déroulera le vendredi 15 mars 2024, le Centre Hospitalier de Valenciennes organise une journée de sensibilisation sur les troubles du sommeil.

Pour cette 24ème journée mondiale du sommeil, la thématique, en cette année de jeux olympiques est "Manger, Bouger, Dormir"

Les conséquences de la privation chronique de sommeil peuvent être nombreuses sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, endormissements au volant ou au travail, baisses de performance, difficultés relationnelles...

Le sommeil peut s'avérer une denrée rare pour certains. Nombreuses sont les personnes qui souffrent aujourd'hui d'un trouble du sommeil : apnée du sommeil, narcolepsie ou encore insomnie.

En France, plusieurs centaines de milliers de personnes sont touchées chaque année.

Pourquoi ? Tout simplement en raison de l'évolution de notre mode de vie, de nos rythmes et de notre sédentarité. Sans oublier une hyperconnexion de plus en plus accrue et de plus en plus jeune.

Pour répondre à vos questions, les professionnels du Centre Hospitalier de Valenciennes seront présents de 10h à 16h dans le hall de l'hôpital Jean-Bernard.

## CONTACT

-  Lilian COLAYE
-  06 40 90 94 18
-  colaye-l@ch-valenciennes.fr

