



Des experts du CHU de Rouen répondent à vos questions

SOMMEIL

Mieux vivre pour mieux dormir ou mieux dormir pour mieux vivre ?

Le sommeil occupe un tiers de notre vie et a un rôle dans la survenue, la prévention ou l'aggravation de certaines maladies. Plus d'un français sur deux considère qu'il ne dort pas assez et 20% de la population serait insomniaque.

- Y a-t-il une durée minimale de sommeil ?
- Quelles sont les règles à respecter pour un bon sommeil ?
- Activité physique et alimentation : amies ou ennemies d'un bon sommeil ?
- Quand une consultation dédiée au sommeil est-elle nécessaire ?
- Quelle place pour les traitements non médicamenteux ?

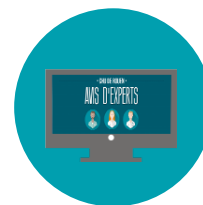
Les Drs Marie Netchitaïlo et Marc Martin, du laboratoire des troubles du sommeil et de la vigilance du service de neurophysiologie, répondent à vos questions **jusqu'au mardi 24 avril** à avidexperts@chu-rouen.fr.



Écoutez nos experts dans l'émission
Le Dossier de France Bleu Normandie
(100.1), **mardi 3 avril de 9h à 9h40.**
Posez-leur vos questions en direct
au 02 35 07 66 66.



Posez vos questions par mail à
avidexperts@chu-rouen.fr
jusqu'au mardi 24 avril.



Rendez-vous sur www.chu-rouen.fr
à partir du **mercredi 2 mai** pour
découvrir les réponses de nos experts.