

# 30 santé / Sommeil : quels impact sur notre santé ?

Émission de radio-TV

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=youtube+inserm](https://www.youtube.com/results?search_query=youtube+inserm)

GPS : [https://www.youtube.com/results?search\\_query=youtube+inserm](https://www.youtube.com/results?search_query=youtube+inserm)

Le 11 mars 2025 | 13h30-14h

Plus d'un Français sur trois n'est pas satisfait de la qualité de son sommeil. Les Français dorment en moyenne 6h58 la semaine et 7h40 le week-end. C'est un peu juste quand on sait que la moyenne de sommeil idéale chez un adulte situe entre 7 et 10h par nuit. A quoi sert le sommeil ? Quel est l'impact de la dette de sommeil sur notre santé ? Quelles sont les clés du bien dormir ? Pourquoi la science s'intéresse-t-elle à nos rêves ?

## Orateur(s)

Isabelle Arnulf, neurologue, cheffe du service de Pathologies du sommeil, Hôpital Pitié-Salpêtrière, AP-HP, unité Inserm 1127/

Armelle Rancillac, chercheuse Inserm, neurobiologiste, spécialiste du sommeil, unité Inserm 1050/CNRS/Collège de France, centr

Marc Rey, neurologue, président de l'Institut national du sommeil et de la vigilance - INVS, Paris

## Admission

Gratuit