

Café discussion : « Quand somnolence et santé mentale se croisent »

Café des sciences

121 rue de la Béchade, 33000 Bordeaux
GPS : 121 rue de la Béchade, 33000 Bordeaux

Le 14 mars 2025 | 12h - 14h

Public : Centre Hospitalier Charles Perrens **Lieu :** À l'entrée du self et à l'internat du **Centre Hospitalier Charles Perrens (CHCP)**

Cet échange sera animé par des **médecins du sommeil et des psychiatres du CHCP et du Service Universitaire de Médecine du Sommeil du CHU de Bordeaux**, engagés dans les **filères de soins du sommeil pour les personnes avec troubles mentaux**. Cette journée mettra particulièrement en avant **la fréquence élevée de la somnolence dans la population générale**, mais surtout chez les **personnes souffrant de dépression ou d'anxiété**. Dans tous les cas, les **besoins de sommeil sont souvent insuffisamment respectés**, entraînant une augmentation de la **consommation de caféine** et une **sous-utilisation de la sieste**, pourtant bénéfique dans certaines circonstances. Nous aborderons ces **points clés** lors du café discussion afin de mieux comprendre les enjeux du sommeil dans nos pratiques soignantes mais aussi pour notre propre santé.

Orateur(s)

Clélia Quiles (PH psychiatre au CH-CP)

Partenaires de l'événement

Service universitaire de médecine du sommeil
CHU de Bordeaux
Centre hospitalier Charles Perrens