

# Conférence-débat « Dormir : une perte de temps ? »

Conférence

Allée Albert Thomas 91300 Massy

GPS : Allée Albert Thomas 91300 Massy

Le 15 mars 2025 | 16h

Qu'est-ce que le sommeil ? Quels sont ses mécanismes et ses bienfaits pour l'organisme ? Armelle Rancillac, chercheuse en neurosciences à l'Inserm et au Collège de France, nous invite à comprendre ce qui se passe dans notre cerveau quand on dort, et à améliorer notre sommeil grâce à la science. Dans le cadre de la Semaine du Cerveau et de la Journée du Sommeil 2025.

Durée : 1h30

Adultes et Ados à partir de 13 ans

## Orateur(s)

Armelle Rancillac, chercheuse en neurosciences à l'Inserm et au Collège de France

## Partenaires de l'événement

Ville de Massy