

Conférence en ligne : « Sommeil, Dépression et Lumière - Quels Enjeux pour la Santé Mentale ? »

Conférence en ligne uniquement

33000 Bordeaux
GPS : 33000 Bordeaux

Le 14 mars 2025 | 17h - 18h

A suivre sur : <https://u-bordeaux-fr.zoom.us/j/82421181391>

Organisé par le service universitaire de médecine du sommeil Le sommeil joue un rôle clé dans l'équilibre émotionnel et mental. Son altération est un facteur de risque majeur pour la **dépression** et d'autres troubles mentaux. De plus, la **lumière** influence directement notre horloge biologique et nos rythmes veille-sommeil, impactant ainsi notre bien-être psychologique. Lors de cette conférence, des spécialistes du sommeil et de la psychiatrie exploreront les liens entre **troubles du sommeil, dépression et exposition à la lumière**, et proposeront des pistes pour améliorer la santé mentale à travers une meilleure régulation du sommeil. **Au programme** : - Comment les troubles du sommeil influencent-ils le risque de dépression ? - L'impact de la lumière sur notre horloge biologique et notre humeur - Sommeil et luminothérapie : une approche thérapeutique contre la dépression - Conseils pratiques pour adapter son sommeil et son exposition à la lumière

Dans le cadre de la semaine du cerveau et de la journée nationale du sommeil Organisé par



le service universitaire de médecine du sommeil (SUMS).

Orateur(s)

Pierre Philip
Jacques Taillard

Partenaires de l'événement

Service universitaire de médecine du sommeil
CHU de Bordeaux
Bordeaux Neurocampus