



Jérôme Hergouarch

Chargé de prévention, dispositif VAS-Y Pays de Brest

Santé, bien-être et vie pratique, 60 ans et +

06 16 45 96 75 jerome.hergouarch@ildys.org

Fondation ILDYS

VAS-Y, Manoir de Keraudren - Fondation Ildys

160 Rue Ernestine de Trémaudan

29200 Brest

Vas-Y propose une conférence

« Mon sommeil, j'Y tiens »

La commune de **Landevennec** a sollicité « Vas-Y : Santé, Bien-être et Vie pratique » pour organiser une conférence sur les questions liées au sommeil pour ses habitants de plus de 60 ans et ceux des communes alentours.

A tout âge, une mauvaise nuit a des répercussions sur la vie quotidienne. Dr Emeline LE CADET, neurologue à l'unité de sommeil de l'hôpital Morvan, fera lors de cette conférence un tour d'horizon pour permettre de comprendre l'évolution ordinaire du sommeil, ses troubles (apnée du sommeil, jambes sans repos, insomnies) et donner des clés pour l'améliorer. Prendre en compte le sommeil quand il prend de l'âge est au cœur des enjeux de prévention. L'amélioration du sommeil permet de prévenir les risques tels que les troubles de la mémoire et de la motricité, l'anxiété et le stress, la prévention des chutes et des risques domestiques qui

augmentent avec l'âge.

La conférence se déroulera le **vendredi 17 mai 2019**, à **14h00** à la salle de la **Maison Caër** de Landevennec.

Dispositif Vas-Y porté par la Fondation Ildys, programme soutenu par le CD29, l'ARS et financé par la CNSA

Pratique :

Gratuit et ouvert à tous sans réservation Renseignement Vas-Y : 06 34 84 57 49 ; vas-y@ildys.org