



Association
le Don
Du Souffle

CONFÉRENCE

Quand le sommeil prend de l'âge

Mardi

02 Décembre
2025
à 17h30



Cette conférence est financée par l'Association le Don Du Souffle et par la conférence des financeurs de la perte d'autonomie du Doubs.



Programme :

1. Comprendre son sommeil
2. Les effets du vieillissement sur le rythme veille-sommeil
3. Conseils et astuces pour faire face aux difficultés
4. Identifier les mauvais comportements et les corriger
5. Les différentes pathologies du sommeil et traitements associés

SALLE SAINT-MARTIN

11 grande rue
PELOUSEY