

## **Informations :**

### **La Conférence**

#### **Le sommeil : un pilier essentiel pour vieillir en santé**

L'objectif de cette conférence est d'informer et d'outiller les participants pour « **Mieux dormir et vieillir en santé** »

Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut :

- Diminuer la qualité de vie
- Entraîner des conséquences néfastes sur la santé physique et mentale

Cette conférence brosse un portrait :

- Des principaux déterminants du sommeil.
- Des changements qui se produisent dans les cycles du sommeil dans un contexte de vieillissement normal.
- Des habitudes et attitudes pour minimiser les problèmes de sommeil liés à l'âge.
- Des principaux troubles du sommeil, identifiés, affectant les personnes âgées.
- Des bienfaits et les limites des différentes approches thérapeutiques (médicaments, produits naturels, thérapie comportementale).

### **Le Conférencier**

M. Charles Morin est professeur titulaire à l'école de psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil du Centre de recherche CERVO à l'Université Laval de Québec.

Il est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la médecine comportementale du sommeil.

Le professeur Morin est reconnu mondialement pour ses travaux sur les troubles du sommeil et plus particulièrement sur l'insomnie.

Il a publié de nombreux livres et articles scientifiques sur les troubles du sommeil incluant un livre de vulgarisation « Vaincre les ennemis du sommeil ».

Il a été président de la Société canadienne du Sommeil et de la World Sleep Society.

Il a reçu plusieurs prix et distinctions au cours de sa carrière dont l'ordre national du Québec (2019) et l'Ordre du Canada (2024).

Il a été élu membre de l'Académie des Grands Québécois (2025).

### **Inscriptions:**

Pour inscription, transmettre à Bernadette Dufour votre **nom et votre numéro de téléphone** par courriel à l'adresse suivante: [dufour.bernie@gmail.com](mailto:dufour.bernie@gmail.com)

**Très important :** Prenez note que si nous n'avons pas vos **coordonnées complètes** nous ne pourrons pas vous inscrire à l'activité.

Dat limite d'inscription : le **10 avril** prochain.

**Note :** **EXCEPTIONNELLEMENT**, la Ville nous accorde une dérogation : le Stationnement est alors autorisé tout l'après-midi **sur la rue Chanoine Morel.**