

Conférences Grand Public

Le samedi 29 octobre 2011

***Entrée gratuite – Bienvenue à tous***

Première conférence dès 13h00

Deuxième conférence vers 14h30

Université Laval

[Pavillon Charles-De Koninck](#)

**Local 1-C**

1030, avenue des Sciences-Humaines

Québec (Québec)

***Sommeil et insomnie : mythes et réalités***

Cette conférence aborde d'abord quelques notions de bases sur les cycles du sommeil au cours de la nuit et sur les changements dans la qualité du sommeil au cours de la vie. Ensuite, il est question de distinction entre les mythes et réalités concernant les besoins de sommeil et des conséquences du manque de sommeil sur la santé et la qualité de vie. Le deuxième volet fait le point sur les découvertes récentes en matière de traitement de l'insomnie: somnifères, approches psychologiques, produits naturels et autres solutions de rechange à la médication.

Conférencier: Charles M. Morin, Ph. D., professeur titulaire et psychologue

---

***Encore une mauvaise nuit de sommeil? Mais pourquoi...***

Vous avez l'impression de mal dormir la nuit? Souffrez-vous d'un trouble du sommeil? Près d'un tiers de la population se plaint de difficultés de sommeil. Cette conférence portera sur les troubles les plus communs dont l'insomnie, l'apnée, le syndrome des jambes agitées et les mouvements périodiques des membres. Un aperçu de ceux-ci et des symptômes qui y sont associés seront présentés.

Conférencière : Célyne Bastien, Ph. D., professeure titulaire