



Groupe Hospitalier  
Bretagne Sud

Lorient, le 23 février 2024

Direction Clientèle, Parcours Patients,  
Relations avec les Usagers et Communication.

COMMUNIQUE DE PRESSE  
**Journée nationale du sommeil**

A l'occasion de la **24<sup>ème</sup> journée nationale du sommeil le 15 mars 2024**, l'unité du sommeil du GHBS propose une journée d'information dans le hall de l'hôpital du Scorff. L'objectif est de sensibiliser le grand public aux principales thématiques autour de l'hygiène de sommeil : alimentation, activité physique, conseils pour mieux dormir, pièges à éviter... L'équipe de professionnels qui recevra le public sera composée de médecins somnologues, infirmières spécialisées dans le sommeil, diététicienne, éducateur en activité physique adaptée et prestataires de santé.

# 24<sup>ème</sup> Journée du sommeil

Manger, Bouger, Dormir

## Vendredi 15 Mars 2024

### Hall de l'Hôpital Scorff



Contact presse :

IDE sommeil : 02 97 06 96 66

Ou par mail :

ide.sommeil@ghbs.bzh

De **10h à 16h** : information auprès de professionnels de santé spécialisés dans les troubles du sommeil, la nutrition et l'activité physique adaptée.

À **11h30 & 14h30** :  
atelier relaxation.  
*Bien dormir c'est  
d'abord se détendre*



**Ouvert à tous !**

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

Sous le parrainage de



Organisé par



Sous le parrainage des

