CHU Poitiers

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Poitiers, le 11 mars 2026

26e journée du sommeil : sommeil rythmes et environnement, l'équilibre fragile de nos nuits

À l'occasion de la 26e journée du sommeil, organisée **le vendredi 13 mars 2026**, l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV), attire l'attention sur l'impact de notre environnement quotidien sur la qualité du sommeil. Lumière, bruit, température, écrans, conditions de logement ou encore rythmes de vie : autant de facteurs qui influencent notre horloge biologique et la qualité de nos nuits.

Le centre régional des pathologies du sommeil et le service de santé publique du CHU de Poitiers, à travers son unité de prévention et de promotion de la santé, proposent une journée dédiée à la sensibilisation et à l'information.

Au programme :

- De 9h à 14h : un stand d'information et des animations dans le hall d'accueil du bâtiment Jean-Bernard, sur le site de la Milétrie. Les visiteurs pourront échanger avec des professionnels et découvrir des conseils pratiques pour adapter leur environnement et améliorer leur sommeil.
- De 14h à 15h30 : une conférence animée par le docteur Alexandra Stancu, qui donnera des clés pour bien dormir.

Entrée libre. Un événement ouvert à tous.

Informations pratiques

Date : vendredi 13 mars 2026
Horaires : 9h – 16h
Lieu : hall d'accueil du bâtiment Jean-Bernard, site de la Milétrie, CHU de Poitiers

Stéphan Maret, directeur / **Paola Da Cunha, Hélène Delafond, Gracienne Guénan** chargées de communication

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE - DIRECTION DE LA COMMUNICATION ET DU MÉCÉNAT
AGORA direction - 2 rue de la Milétrie - CS 90577 - 86021 Poitiers Cedex
Téléphone 05 49 44 47 47 - communication@chu-poitiers.fr