

# Quand le sommeil prend de l'âge

Lundi 12 Septembre 2011  
20 heures

Conseil Général de Meurthe et Moselle  
(48 rue du Sergent Blandan, Nancy)



La dégradation du sommeil en vieillissant est-elle une réalité? Est-elle une fatalité? Le rôle du sommeil dans la récupération physique et psychique est ressenti par chacun tout au long de sa vie. Les spécialistes de la médecine du sommeil ont pu le confirmer dès les premiers enregistrements en 1929 et jusqu'à il y a quelques années en découvrant l'action de la mélatonine sur la réplication de l'ADN et donc la régénérescence cellulaire. Les bienfaits du sommeil sont une plus grande évidence encore lorsque ce sommeil est troublé par le travail de nuit, le ronflement ou les impatiences. Faut-il dormir plus pour vivre plus longtemps? Qu'en pensent nos centenaires?

## Dr Jean-Luc Schaff



- PH en neurologie au CHU de Nancy
- Responsable de la clinique de la vigilance et du sommeil au CHU de Nancy
- Épileptologue et chef du projet EPIGRANDEST
- Membre du CA de l'Association Accueil Épilepsies Lorraine et de la Société Française de Recherche et de la Médecine du Sommeil

### Renseignements au Centre EFORVIE

Pr A. Bénétos et Melle N. Husson

Faculté de Médecine

9, av de la Forêt de Haye

54505 Vandoeuvre-lès-Nancy

Tel : 03.83.68.34.26

nathalie.husson@medecine.uhp-nancy.fr

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

# Entrée libre