



# Café santé

gratuit et ouvert à tous

**vendredi 19 mars 2010 à BREST**



**De 18 h à 19 h 30**

au Café librairie Dialogues, Forum Roull

## Le sommeil, c'est la santé

Comment fonctionne le sommeil et quels sont les rythmes aux différents âges de la vie ? Savoir évaluer ses propres besoins et ainsi adopter des comportements pour mieux dormir.

Ce Café santé est organisé dans le cadre de la journée du sommeil « *Quand le sommeil prend de l'âge* ». Venez nombreux pour vous informer, témoigner, poser toutes vos questions au Dr Sylvie Esnault et à l'équipe du Centre du sommeil du CHU Morvan.

