



Conférence "Prendre soin de son sommeil : l'insomnie, une fatalité ?"

publié le 02/04/2026

Descriptif :

Conférence gratuite le Jeudi 23 avril 2026, à 18h30, Amphithéâtre universitaire Michel Crépeau, La Rochelle

Invitation à assister à la conférence gratuite le **Jeudi 23 avril 2026, à 18h30**, Amphithéâtre universitaire Michel Crépeau, 44 avenue Albert Einstein, La Rochelle.

Cette conférence, intitulée : « **Prendre soin de son sommeil : l'insomnie, une fatalité ?** », sera donnée par :

- ▶ **Dr Guillaume DESMET**, Médecin spécialisé dans les pathologies du sommeil au Centre Santé Sommeil à La Rochelle et
- ▶ **Madame Dorothée BOUDGOURD**, psychologue clinicienne au Centre Santé Sommeil à La Rochelle.

Cette conférence est la quinzième du cycle de conférences « La santé en questions ».

Elle est organisée conjointement par le Conseil Territorial de Santé² de Charente-Maritime, La Rochelle Université, la communauté d'agglomération de La Rochelle et la délégation départementale de l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine.

La conférence est gratuite, ouverte à tous. Il est possible d'y assister sur place et d'échanger avec les intervenants à l'issue de sa présentation.

Il est aussi possible d'y assister en direct par une **retransmission sur la chaîne YouTube de l'ARS Nouvelle-Aquitaine**.

L' affiche ci-après peut-être partagée sans modération.

Les infos pratiques :

- ▶ Plan d'accès à l'amphithéâtre universitaire : <https://ecea.sante-na.fr/s/YA7mkWjx...>
- ▶ Ouverture de l'amphithéâtre à partir de 18h00
- ▶ Début de la conférence à 18h30
- ▶ Durée de l'intervention : 45 minutes à 1 heure
- ▶ Temps de questions/réponses d'une demi-heure maximum
- ▶ Lien pour accéder au direct ou au différé sur YouTube : <https://www.youtube.com/@arsnouvell...>

 [affiche_conference_sommeil_sante](#) (PDF de 1.5 Mo)