Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil

Le sommeil dans tous ses états

Conférences et ateliers ouverts à toutes et tous
à l'occasion des 20 ans du Centre du sommeil du CHUV.



Jeudi 10 décembre 2026
13h – 18h
Auditoire César Roux, CHUV
Entrée libre

CHUV

Le sommeil : ce que la science nous a appris en 20 ans… et ce qu'il reste à découvrir

Le Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du CHUV célèbre ses 20 ans et vous invite à une après-midi de conférences, d'ateliers et d'échanges, ouverte à toutes et tous, sans inscription.

ATELIERS 13h à 14h et pendant les pauses

- Découvrez ce que révèle votre activité cérébrale (EEG)
- Ronflements, fatigue : êtes-vous à risque d'apnée du sommeil ?
- Découvrez et essayez les traitements de l'apnée du sommeil
- La lumière pour mieux dormir : découvrez la luminothérapie
- Êtes-vous vraiment bien éveillé ? Testez votre vigilance !

CONFÉRENCES

14h00 **Introduction**
Pr Raphael Heinzer, chef du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil

14h20 **Insomnie : comment retrouver le sommeil sans médicaments ?**
Dr Geoffroy Solelhac, MERc

14h40 **À quoi servent nos rêves ?**
Dre Maria Dalmau I Ribas

15h00 Pause de 30 minutes

15h30 **Mon enfant dort mal : que faire ?**
Dre Virginie Bayon, MERc / Caroline Hildenbrand

15h50 **Travail de nuit : comment préserver son sommeil et sa santé ?**
Dre Gabriela Caetano

16h10 **Sommeil et mémoire : dormir pour mieux se souvenir**
Dr Nicolas Marchi, PD-MERc

16h30 Pause de 30 minutes

17h00 **Sommeil et addictions : un cercle vicieux ?**
Dre Anne Sophie Lombardi

17h20 **Montres connectées : mesurent-elles vraiment notre sommeil ?**
Dr José Haba-Rubio, PD-MERc

17h40 **Apnées du sommeil : vers une révolution dans les traitements ?**
Pr Raphael Heinzer

18h00 **Conclusion**
Pr Peter Vollenweider, chef du Département de médecine

Apéritif

Points de formation SSMIG et SSSSC

Avec le soutien de la Ligue pulmonaire vaudoise

canton de vaud

Image generée avec Open AI

CHUV 2026 | 55754