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

3 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