

Conférencière

Nathalie Le Marec, professeure,
Université d'Ottawa spécialiste
en neurologie

Date

Jeudi, 19 janvier 2017
13 h – 15 h

Langue

Présentation en français
seulement

Lieu

Le Conseil sur le vieillissement
d'Ottawa
101-1247 Place Kilborn, Ottawa
Stationnement gratuit

Bus

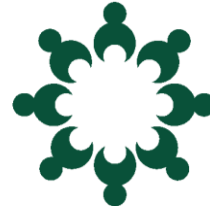
Autobus # 148

Inscription:

l.chenevert@coaottawa.ca

Coût

12 \$ pour les membres du CSV
15\$ pour les non-membres



Conférence

Jeudi, 19 janvier 2017

13 h à 15 h

« Sommes-nous des insomniaques en devenir »



« Parmi tous les problèmes associés au sommeil, une pathologie revient très souvent : l'insomnie! Elle touche aussi bien les jeunes, les adultes que les personnes âgées. Mais l'insomnie n'est pas si simple et elle se manifeste de plusieurs façons. Par exemple, saviez-vous qu'il existe plusieurs formes d'insomnie? Et que plusieurs causes sont à l'origine de celle-ci? Que certaines insomnies sont relativement faciles à contrôler et que d'autres, même si elles sont parfois résistantes, peuvent malgré tout s'améliorer? » Nathalie Le Marec