

Thème

Un sommeil de qualité permet de maintenir et d'améliorer les performances intellectuelles, psychiques et physiques d'un individu. Mais la qualité de notre sommeil s'est indéniablement modifiée au cours des dernières décennies.

Avec deux heures de sommeil en moins chaque jour (évolution entre 1960 et 2000), avec l'accentuation du travail posté et des horaires atypiques, nous devons payer cette "dette" chronique de sommeil, du lever au coucher, dans la vie privée et professionnelle.

Au-delà du rappel de la physiologie et des troubles du sommeil, il importe de percevoir que ceux-ci sont des facteurs de risque professionnel au même titre que d'autres et aux conséquences sur la santé encore mal évaluées, notamment dans le long terme.

Les équipes de santé au travail ont un rôle majeur à jouer dans la prévention de ces risques, notamment sur la base de recommandations qui permettront d'harmoniser les pratiques.

Et les témoignages issus de situations où la privation de sommeil est implicite (course au large par exemple) peuvent éclairer nos connaissances.

Modalité de règlement d'inscription : règlement par chèque à l'ordre de l'INMA ou par virement.

L'INMA étant agréé au titre de la formation continue (24 37 00085 37), cette journée peut être prise en charge à ce titre, pour les salariés. Formation accréditante au titre du dispositif de FMC (8 crédits).

En cas d'annulation de l'inscription moins de 15 jours francs avant le symposium, l'INMA facturera le tiers du coût de l'inscription et le montant total du repas.

Sommeil et rythme de travail

Lieu

Centre de Congrès Vinci
25 boulevard Heurteloup
37000 TOURS

Le centre de Congrès Vinci est situé au cœur de la ville, face à la gare de Tours et à proximité de nombreux hôtels.

Date et horaires

Vendredi 29 janvier 2010 de 9h15 à 16h45
Remise des badges et des dossiers à l'accueil à partir de 8h45.

Les horaires de début et de fin sont adaptés aux principaux TGV circulant entre Tours et Paris.

Organisation

Institut National de Médecine Agricole
14 rue Auguste Comte - 37000 TOURS
Tél : 02 47 66 61 07
Fax : 02 47 66 08 28
Email : contact@inma.fr
Site : www.inma.fr
Code Siret : 301 626 966 00016
Code NAF : 7220 Z

Hébergement à Tours

Pour organiser votre hébergement, vous pouvez vous adresser à l'Office du Tourisme de Tours (www.ligeris.com - 02 47 70 37 37) auprès de qui vous recevrez le meilleur accueil.

 **Institut National
de Médecine Agricole**



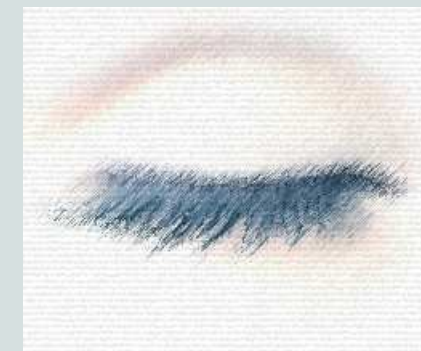
COLLOQUE

Vendredi 29 janvier 2010

Centre de Congrès Vinci
25 boulevard Heurteloup
37000 Tours

Sommeil et rythme de travail

*Connaître et
prévenir*



Vendredi 29 janvier 2010, matin

- 9h 15 **Accueil - Introduction**
Professeur Patrick CHOUTET, Président de l'INMA
- 9h 30 **Le sommeil en France**
Docteur Jean-Pierre GIORDANELLA, Directeur de la Prévention, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Paris.
- 9h 50 **Le sommeil et son rythme**
Professeur Joël PAQUEREAU, Neurophysiologiste, Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (Paris) et Chef de Service Centre de Sommeil, CHU de Poitiers.
- 10h 10 **Un "éclairage " sur la physiologie du sommeil**
Docteur Claude GRONFIER, Chronobiologiste, Institut Cellule Souche et Cerveau, Inserm, Lyon Bron.
- 10h 30 *Discussion - Echanges*
- 10h 45 *Pause*
- 11h 05 **Les troubles du sommeil**
Docteur Claire COLAS DES FRANCS, Médecin coordonnateur, Réseau Morphée, Garches.
- 11h 25 **Sommeil et sécurité routière**
Professeur Pierre PHILIP, Groupe d'Etudes NeuroPhysiologie Pharmacologie Sommeil et Somnolence, Centre de sommeil, Bordeaux.
- 11h 45 **La dette de sommeil. Un exemple de sa gestion chez les navigateurs**
Monsieur Franck CAMAS, Marin. (Sous réserve d'une course)
Docteur Richard GUEDON, Directeur médical de Grou-pama SA.
- 12h 10 *Discussion - Echanges*
- 12h 30 *Déjeuner*

Vendredi 29 janvier 2010, après-midi

- 14h 00 **"Le crocodile est une chaussure qui bâille de la semelle"**
Docteur Olivier WALUSINSKI, Médecin généraliste, Spécialiste du bâillement.
- 14h 20 **Actualités pathologiques sur le travail posté**
Professeur Giovanni COSTA, Professeur de Médecine du travail, Département de Santé au Travail et de l'Environnement, Clinica del Lavoro Luigi Devoto, Milan.
- 14h 50 **Physiopathologie et outils d'évaluation du travail posté**
Docteur Eric MULLENS, Chef de service, Laboratoire du sommeil, Albi.
- 15h 15 **Travail posté et santé au travail. Le rôle du médecin du travail**
Docteur Marc DELANOE, Médecin du travail Chef de Service, MSA Tarn-Aveyron-Lot, Albi.
- 15h 35 *Discussion - Echanges*
- 15h 50 **Un outil de formation dans la prévention des troubles de la vigilance**
Monsieur Patrick REMONT, Directeur, Société ADSENSIO, Castries.
- 16h 00 **Travail posté. Propositions de recommandations**
Professeur Damien LEGER, Chef de Service, Centre de sommeil, Hôtel-Dieu, Paris.
- 16h 30 *Discussion - Echanges*
- 16h 40 **Conclusion - Evaluation**
Professeur Patrick CHOUTET
- 16h 45 **Fin**

Colloque INMA

Sommeil et rythme de travail

Formulaire d'inscription à retourner à :
INMA - 14 rue Auguste Comte - 37000 TOURS

Mme M. Dr

Nom _____

Prénom _____

Fonction _____

Établissement _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____

Téléphone _____

Fax _____

E-mail _____

Participera au Colloque du 29 janvier 2010 «Sommeil et rythme de travail» de l'INMA et règle⁽¹⁾, la somme de

145 €, inscription et remise des actes €

22 €, déjeuner⁽²⁾ €

Total à régler €

Souhaite recevoir un coupon de réduction SNCF "Congressiste"

Date et signature :

(1) Voir conditions au dos

(2) Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre de réception.