



Le sommeil, un ingrédient de poids pour préserver sa ligne et sa santé ?

Résultats de l'enquête INSV/MGEN « sommeil et nutrition », dans le cadre de l'étude Nutrinet santé

Lors de la 15e Journée du Sommeil®, vendredi 27 mars, les spécialistes sensibiliseront les Français à l'importance du sommeil, facteur de bien-être au même titre que la nutrition, dont les conséquences sont importantes sur la santé et la qualité de vie. Cette année, ils se sont intéressés aux interactions entre sommeil et nutrition, le manque de sommeil étant fortement soupçonné de favoriser l'obésité mais aussi le diabète, les maladies cardiovasculaires, les accidents et certains cancers.

Quel impact ont les habitudes de sommeil des Français, associées à leurs comportements alimentaires, sur leur poids et le risque d'obésité ? Quel est le rôle de la sieste ? Quelles recommandations pour les Français soucieux de faire attention à leur poids et/ou de mieux dormir ?

A cette occasion, les spécialistes apportent des conseils aux Français et présentent les résultats de leur nouvelle enquête INSV/MGEN.

Le Professeur Damien Léger,
Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
a le plaisir de vous inviter à la
Conférence de presse de la 15e Journée du Sommeil®
Mercredi 25 mars 2015 à 10h00
au siège de la MGEN
3 Square Max Hymans - 75015 PARIS

Accès rapide depuis l'entrée principale, située 87, boulevard Pasteur ou depuis le 25-27, boulevard de Vaugirard (escalators ou ascenseur panoramique accessible sur le trottoir public)

Métro : Montparnasse Bienvenüe - Lignes 6, 13, 4, 12 / **Parking :** Pasteur

Avec la participation de :

- **Docteur Joëlle Adrien,**
*Président du Conseil Scientifique de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)
Directeur de Recherches à l'Inserm*
- **Professeur Serge Hercberg,**
*Professeur de nutrition à l'université de médecine Paris 13/Hôpital Avicenne
Directeur de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (Inserm/Inra/Cnam/UP13)
Coordinateur de l'étude NutriNet santé*
- **Monsieur Eric Chenut,**
Vice Président délégué du groupe MGEN

Informations sur www.journeesommeil.org



Contacts presse