

Hérémece

BIEN DORMIR – UN DEFI

Mercredi 10 avril 2019 à 19h30

Salle polyvalente d'Hérémece

Conférence du Dr Grégoire GEX

Responsable du Laboratoire du sommeil
de l'Hôpital du Valais



Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Bien dormir est essentiel : pour la santé, pour la mémoire, pour le bien-être physique et mental en général, et pour la sécurité au volant. Or, nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil. Lorsque s'enclenche la spirale des troubles du sommeil, comme les insomnies, les hypersomnies, les apnées, le somnambulisme etc., la gestion de nos nuits et des journées qui suivent tourne au cauchemar et notre qualité de vie en prend un coup !

Que faire ? Comment retrouver des nuits sereines et reposantes ?

La médecine moderne a créé des unités hospitalières spécialisées où l'on accueille des patients confrontés à ces problématiques afin d'identifier la nature réelle de leurs troubles.

Le Valais a la chance d'accueillir un laboratoire du sommeil sur le Haut-Plateau. Il est dirigé par le Dr Grégoire Gex, spécialiste FMH en pneumologie et médecine interne, médecin chef du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais et professeur à temps partiel aux Hôpitaux universitaires de Genève.