



Conférence expérimentale Sommeil et travail à horaires atypiques Ecole des Mines d'Albi-Carmaux

Vendredi 13 décembre 2013

04:30 Accueil des participants avec du café !
Planification des siestes par groupe de 10 personnes à partir de 7h.
Nombre de place limité aux personnes déjà inscrites.

05:00

OUVERTURE

- Monsieur Alain-Louis Schmitt, Directeur de l'Ecole Nationale Supérieure des Mines d'Albi-Carmaux
 - Monsieur Gilbert Hangard, Directeur de la Fondation Bon Sauveur d'Alby
 - Docteur Marc Delanoë, Vice-Président de la Société de Médecine du Travail de Midi-Pyrénées
- Présentation de la journée, des votes interactifs et des Contrebandiers du temps**
- Docteur Eric Mullens, chef de service, laboratoire du sommeil, fondation Bon Sauveur d'Alby
 - Marie-Pierre THOMAT et Arno Tartary, Les contrebandiers du temps

Modérateurs : Claude Gronfier, Alain Nicolas

LE SOMMEIL NORMAL

Docteur Sylvie Royant-Parola, psychiatre, présidente du réseau Morphée, Paris

L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Docteur Claude Gronfier, neurobiologiste, spécialiste des rythmes biologiques, INSERM, Lyon

LES TROUBLES DU RYTHME VEILLE-SOMMEIL

Docteur Alain Nicolas, clinicien, psychiatre, spécialiste du sommeil, Hôpital du Vinatier, Lyon

LES APNEES DU SOMMEIL

Docteur Sylvie Royant-Parola, psychiatre, présidente du réseau Morphée, Paris

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE ET TRAVAIL POSTE

Docteur Yolande Esquirol, Maître de conférences, praticien hospitalier, Université Paul Sabatier Toulouse III, Service des maladies professionnelles

09:00

PAUSE COLLATION

- **Ateliers pratiques** animés par nos partenaires: Comment fonctionne un appareil de pression positive ? Les participants pourront eux-mêmes tester des masques et des appareils
- **Démonstration d'un enregistrement de sommeil.** Didier Glayrouse, Société NEUROMEDI
- **Projection des résultats préliminaires** de l'étude sommeil et vigilance réalisée à l'Ecole des Mines

09:45

Modérateurs : Yolande Esquirol, Damien Leger

AGENDA DE SOMMEIL, SOMMEIL TRAVAIL A HORAIRES ATYPIQUES

Docteur Eric Mullens, chef de service, laboratoire du sommeil, fondation Bon Sauveur d'Alby

LES THERAPIES COMPORTEMENTALES DE L'INSOMNIE : APPLICATION AU POSTE DU MATIN

Madame Séverine Brune, psychologue spécialisée dans la prise en charge cognitivo comportementale de l'insomnie et des troubles anxieux, Castres

TRAVAIL POSTE : LE ROLE DU MEDECIN DU TRAVAIL

Docteur Marc Delanoë, chef du service de Santé Sécurité au travail, MSA MPN

TRAVAIL POSTE : SYNTHÈSE, RECOMMANDATIONS, DEBAT AVEC LA SALLE

Session animée par le Professeur Damien Leger, clinicien, spécialiste du sommeil, Hôtel-Dieu, Paris

12:00

SIESTE EN ENTREPRISE, PREVENTION DU RISQUE ROUTIER

Modérateurs : Jean-Louis Fraysse, Didier Gourc, Francine Harmandon

- **Sieste, proposition d'un mode d'emploi**
Docteur Eric Mullens, chef de service, laboratoire du sommeil, fondation Bon Sauveur d'Alby
- **Historique d'expériences de siestes en entreprise**
Docteur Francine Harmandon, médecin du travail MSA MPN
- **Sieste en entreprise, du rêve à la réalité. Expérience chez SADIR ASSISTANCE**
Monsieur Jean-Louis Fraysse, Directeur de SADIR ASSISTANCE
Docteur Florence Galatry-Bouju, médecin du travail, ASTIA
- **L'utilisation des siestes par un sportif de haut-niveau**
Monsieur Pierre-Michaël Micaletti, ultra marathonnier

13:00

Clôture par Madame Josiane Chevalier, préfète du Tarn

