

[TAM] Le sommeil, la clé pour rester efficace au quotidien - 22 octobre 2025

Le Talk du mercredi : un regard différent sur le monde

Claire Colas des Francs, Médecin spécialiste du sommeil



Le sommeil est un enjeu de santé publique majeur. Voici un petit kit de connaissances pour comprendre son fonctionnement !

Nous sommes dans une société qui cherche à améliorer toujours plus ses performances. Il est nécessaire de prendre du temps pour mieux connaître les mécanismes du sommeil et les règles à suivre, pour bénéficier pleinement de ses bienfaits.

Infos pratiques

Date : mercredi 22 octobre 2025, de 13h à 14h
Lieu : Amphi du bas de l'ENTPE
>> Suivez le TAM en direct sur la chaîne YouTube de l'ENTPE

Inscription gratuite mais obligatoire par e-mail auprès de : accueil@entpe.fr