

**TAM / LE TALK
DU MERCREDI**

Le sommeil, la clé pour rester efficace au quotidien

→ 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. ”

22/10/2025

13h à 14h

Amphi du bas