

Le 23/03/2015

Journée du sommeil : EpiCURA y participe ce 27 mars

Le 27 mars prochain, de 9h à 16h, nos spécialistes du sommeil seront présents sur le site d'Hornu pour répondre aux questions du public. Ils le sensibiliseront sur l'importance d'une bonne hygiène du sommeil.

Concrètement, ils fourniront des conseils pour permettre aux adultes et aux enfants de s'endormir plus facilement. L'équipe répondra aux questions sur les insomnies et le syndrome d'apnée du sommeil grâce à des outils didactiques et pédagogiques. Elle proposera également aux visiteurs de tester leur sommeil via un petit questionnaire.

Le sommeil joue un rôle vital pour notre organisme et reste indispensable à notre équilibre. Plusieurs études démontrent qu'une bonne nuit permet d'évacuer le stress et de mieux affronter les épreuves du lendemain. Lorsque nous avons bien dormi, nous sommes moins irritables, plus concentrés et favorisons de meilleurs échanges.

Par ailleurs, bien manger, c'est aussi bien dormir. Cette année, l'Institut du sommeil axe l'événement sur l'importance d'une bonne alimentation pour un sommeil optimal. En effet, l'alimentation peut influencer notre sommeil ou notre état de vigilance. D'où l'importance de prendre soin de son sommeil au quotidien !

Infos pratiques :

- **27 mars entre 9h et 16h**
- **site d'Hornu**
- **hall d'accueil**

Pour rappel, EpiCURA, c'est :

- 3 sites aigus de proximité : Ath, Baudour et Hornu
- 4 sites annexes : Beloeil, Boussu, Dour et Frameries
- 875 lits hospitaliers
- plus de 2700 collaborateurs (personnel infirmier, paramédical, administratif et technique)
- 400 prestataires médicaux
- 49 600 urgences*
- 26 000 hospitalisations*
- 410 000 consultations*

***par an, tous sites confondus**

Pour plus d'infos à la presse :

Delphine Cauchies
Responsable Communication
Centre Hospitalier EpiCURA
Route de Mons 63 - 7301 Hornu
Tél : +32 (0)65 71 36 97
GSM : +32 (0)479 24 43 70
delphine.cauchies@epicura.be
www.epicura.be