

# Prenez soin de votre sommeil



Dis Papi,  
raconte-moi  
le sommeil !



## Les ateliers

- Découverte du sommeil
- Sommeil et Stress
- Contes autour du sommeil
- Alimentation et sommeil

## Les conférences

- Le sommeil, comment ça marche ?
- Sommeil et performance : l'adolescent et le sportif
- Somnifères, toxiques et performance

**NANTES**

le Vendredi 16 mars 2012

de 13h30 à 19h00

**ADELIS - Espace Port Beaulieu  
9, boulevard Vincent-Gâche**



**Entrée libre et gratuite  
+ d'infos sur [ameli.fr](http://ameli.fr)**