

# Au programme :

11H00-12h30 • AMPHI B

**CONFÉRENCE - TABLE RONDE 1**  
J'suis malade et j'me soigne :  
Pour un autre regard sur la  
maladie chronique  
TEMOIGNAGES

13h00-13h30 • AMPHI B

## CONFÉRENCE 3

Quoi de nouveaux dans la prise  
en charge du SAS ? Congrès  
médicaux mondiaux.

(Mr NEZEURET Pierre-Charles)

13h30-14h00 - AMPHI B

## CONFÉRENCE 4

Perturbateurs endocriniens  
et sommeil

(Dr Philippe RICHARD)

12h30-13h00 • AMPHI B

## CONFÉRENCE 2

SOMMEIL : Décalage  
horaire et changement  
d'heure

(Mr TAILLARD Jacques)

14h00 - 14h30 • AMPHI B

## CONFÉRENCE 5

Conseils pratiques pour  
améliorer la qualité de l'air de  
votre intérieur

(Dr SQUINAZI Fabien)

### Innovation



**12H30 – 13h30** : Hypnose Ericksonienne /  
Alizé Santé  
**13h30 - 14h30** : Importance du télésuivi  
chez les patients apnéiques / SOS Oxygène  
**14h30 - 15h30** : Aspects Médico-légal du  
SAS / J.P.R.S  
**15h30 – 16h30** : Troubles du sommeil,  
comment arrêter mes somnifères  
**16h30 – 17h30** : Le sommeil en insuffisance  
rénale

### JPRS Lab



**12h30 – 13h30** : Syndrome  
d'hypersensibilité chimique, perturbations  
du sommeil ?  
**13h30 – 14h30** : Sommeil & Sexualité  
**14h30 - 15h30** : Allergies, respiration  
Asthme & Apnées  
**15h30 - 16h30** : Dépistage du SAS (jeux)  
**16h30 - 17h30** : Addictions & hypnose

### Mascotte



**14h30 - 15h30** : Free Style Libre  
**15h30 - 16h30** : Aide au sommeil :  
Méditation en pleine conscience &  
Sophrologie  
**16h30 - 17h30** : Alimentation &  
Sommeil

### Zone expo



**14h30 - 15h30** :  
- Didgeridoo et SAS  
- Marche nordique (départ 1)  
**15h30 - 16h30** :  
- Chant & Respiration  
- Marche nordique (départ 2)



## ANIMATIONS

### Les associations vous accueillent toute la journée sur leur stand :

- **JOURNEE DE LA NUTRITION** : Vélo à smoothie
- **FLONA** : Se mettre à la place d'une personne souffrant d'obésité (costume) et Exposition photo
- **Asthme & Allergies / BPCO** : Mesures du souffle
- **FFAAIR** : Carnet Som'Respir
- **Alliance Apnées du Sommeil** : Test de la somnolence (sécurité routière)
- **ACEPTA** : Les gestes qui sauvent : Massages cardiaques
- **AMOC / CAPCV** : Prise de tension et glycémie
- **DBC SANTE** : QUIZZ sur les fonctions du rein et prise de tension artérielle
- **AFD 33** : Jeux de cartes sur le diabète
- **AQOB** : Accompagnement au mieux – être
- **PROF'APA** : Espace Bilans APA -> Que puis-je faire comme activités physiques ?
- **ERE SPORT** : Bilans de forme – Mesure de souplesse et détente
- **TOUTES LES ASSOCIATIONS** : Parcours SANTE

## ESPACE BIEN -ÊTRE

- **BOUDDHA MASSAGE**
- **ECOLE D'ESTHETIQUE DE BIARRITZ**
- **YOGA**

## ESPACE ENFANT (Espace Panoramique)

- **YOGA Parent/Enfant**
- **Lecture**
- **Coloriages**