

CONFERENCE GRAND PUBLIC

Les bienfaits de la lumière :

pour mieux gérer son sommeil et combattre le blues de l'hiver

Jeudi 16 octobre à 18h30

A la mairie du 6^e arrondissement de Paris,
78 rue Bonaparte, place Saint Sulpice – 75006 Paris

Le manque de lumière peut avoir des conséquences directes sur notre organisme et peut influencer nos comportements, nos humeurs, notre forme physique et notre vie sociale.

L'hiver, notamment après le changement d'heure, les jours sont plus courts et la luminosité devient de plus en plus faible. Cette réduction d'exposition à la lumière a des effets biologiques bien connus et entraîne : baisse d'énergie, fléchissement de l'humeur, modifications du sommeil et des rythmes biologiques et troubles du comportement alimentaire.

Pour lutter contre ces troubles liés au manque de lumière, la luminothérapie peut s'avérer tout à fait efficace.

Des études scientifiques ont prouvé que la photothérapie pouvait aider à rétablir les rythmes biologiques : 2/3 des patients voient une amélioration considérable de leur état en suivant quotidiennement des séances de luminothérapie.

Pour aider le grand public à comprendre et gérer ces questions de santé qui nous concernent tous, PHILIPS & KIRIA ont réuni deux personnalités médicales renommées dans leurs spécialités.

Cette conférence permettra au grand public de tout savoir et tout comprendre sur les bienfaits de la photothérapie dans le traitement du blues de l'hiver et des troubles du sommeil.

Elle aura pour support le livre :

« **Comment surmonter le blues de l'hiver grâce à la luminothérapie** »

Ed Marabout (sortie le 15 oct 2008), et sera animée par le Docteur Sylvie ROYANT-PAROLA, psychiatre, neurobiologiste et spécialiste du sommeil, auteur de la préface du livre, et le Docteur Laurent CHNEIWEISS, médecin psychiatre, co-auteur de l'ouvrage.

Contacts Presse

Marianne Karbassi
marianne@kiria.com
108, bld Saint-Germain
75006 PARIS
Tél. : 01 55 42 52 52



Leyla Guilany-Lyard
leyla.guilany-lyard@philips.com
33, rue de Verdun
91156 Suresnes Cedex
Tél : 01 47 28 10 69