

SAMEDI 12 OCTOBRE 2019

**L'APPMA PRÉSENTE
LES 37^{èmes} RENCONTRES
DES MÉDECINES
ALTERNATIVES
ET COMPLÉMENTAIRES
À L'HÔPITAL TENON**

**Dormir sans somnifères et
psychotropes quand le
sommeil se trouble.
La place privilégiée des MAC
pour mieux dormir.**



**37^{èmes} Rencontres des
"Médecines Alternatives
et Complémentaires"
à l'hôpital TENON**

**Amphithéâtre Antoine Béclère
4 rue de la Chine
75020 PARIS**

Programme des 37^{èmes} Rencontres des Médecines alternatives et complémentaires à l'hôpital Tenon

Samedi 12 octobre 2019



Matinée

Les nouvelles solutions de la médecine du sommeil.

Début de matinée : COMPRENDRE LE SOMMEIL ET SES TROUBLES.

09h05-09h50 : Le sommeil, une fonction vitale de mieux en mieux décryptée.

Docteur Olivier PALLANCA (Psychiatre, responsable de l'unité de prise en charge de l'insomnie dans le service de neurophysiologie, hôpital de La Pitié-Salpêtrière, Paris).

Milieu de matinée (1) : INTÉRÊT DES PISTES NON-MÉDICAMENTEUSES.

09h50-10h30 : Reprogrammer son sommeil grâce aux TCC, agir sur l'hypervigilance et l'hyperactivité émotionnelle par les techniques de lâcher-prise.

Docteur Philippe BEAULIEU (Thérapeute TCC, attaché dans le centre de diagnostic et de traitement des maladies du sommeil, hôpital Henri Mondor, Créteil).

Milieu de matinée (2) : DORMIR SANS SOMNIFÈRES

10h30-11h15 : Se sevrer des benzodiazépines ; de nouvelles possibilités dans la prise en charge des troubles du sommeil.

Docteur BEAULIEU ET PALLANCA

Pause : 11h15-11h45

Fin de matinée : INFLUENCE DE LA NUTRITION SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL.

11h45-12h30 : Quels conseils nutritionnels doit-on prodiguer pour améliorer la qualité du sommeil ?

Docteur Eric MENAT (Médecin à orientation homéopathie et phytothérapie, DU de diététique et maladies de la nutrition, DU de carcinologie clinique ; Muret 31).

Déjeuner libre



Après-midi

Dormir sans somnifères mais avec des produits naturels

Début d'après-midi : LES DEUX MÉTHODES INCONTOURNABLES DU « SANS-DORMIR », PHYTOTHÉRAPIE ET HOMÉOPATHIE.

14h00-14h45 : Homéopathie et troubles du sommeil, une évidence thérapeutique.

Dr Daniel SCIMECA (Médecin-homéopathe, président de la fédération française des sociétés d'homéopathie).

14h45-15h30 : De l'Imovane® à la valériane...

Docteur Danielle ROUX-SITRUK (Docteur en pharmacie, rédactrice en chef de la revue « La phytothérapie européenne »).

Pause : 15h30-16h00

Milieu d'après-midi : ÉLABORER UN PRODUIT POUR DORMIR

16h00-16h40 : Réflexions pour choisir un complément naturel contre les troubles du sommeil.

Dr Eric BLOUIN (Expert toxicologue, Eurotox)

Fin d'après-midi (1) : PRESCRIRE LES MAC

16h40-17h25 : Quelques propositions de protocoles naturels face aux troubles du sommeil les plus fréquents.

Dr Eric MENAT

Fin d'après-midi (2) : CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

17h25-17h45 : Synthèse de la journée ; l'avenir des MAC.

Docteur Serge RAFAL et les intervenants de l'a-m.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à nous retourner par courrier ou mail

Nom et Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

E-mail :

Profession :

Médecin : MG - Spécialiste (préciser) :

Professionnel de santé (préciser) :

Non médecin (préciser) :

Vos coordonnées sont destinées exclusivement à l'APPMA Paris.

Vous avez un droit d'accès et de correction de ces informations nominatives. Il vous suffit de nous le demander.

Je m'inscris à la journée du Samedi 12 octobre 2019

Ci-joint mon règlement :

■ Avant le 14 septembre 2019 : 40 Euros

■ Après le 16 septembre 2019 : 50 Euros

Chèque à adresser à l'ordre de :

APPMA - 15 rue Corvisart - 75013 PARIS

Dès réception de votre chèque, vous recevrez une attestation de paiement et les renseignements pratiques pour venir assister à la journée.

Renseignements :

Tél. : 01 43 31 59 56

E-mail : serge.rafal@gmail.com

Je souhaite poser la question suivante au Docteur :

.....
.....
.....
.....