

SOMMEIL, VIELLISSEMENT et COVID-19: À LA CONQUÊTE DES BRAS DE MORPHÉE

JOSEPH DE KONINCK, PhD, MSRC

École de psychologie, Université d'Ottawa

Résumé de la présentation :

Nous ferons d'abord un survol de nos connaissances sur le sommeil normal, l'expérience onirique et leurs liens avec la santé physique et mentale. Suivront les défis que présentent les changements dans les caractéristiques du sommeil avec le vieillissement et leurs effets sur la qualité de vie. Nous étudierons les restrictions additionnelles que posent la pandémie sur le sommeil et les rêves. On se concentrera sur les moyens que les recherches récentes proposent pour maximiser les bienfaits du sommeil. Pour ceux et celles qui sont intéressés à leurs rêves, les possibilités de les apprivoiser seront évoquées.