AGENDA

EXPOSITION

Insectes

Jusqu'au 31 décembre

Dans cette expo, les principales caractéristiques et l'histoire des insectes sont évoquées. À l'aide de maquettes, d'objets, de photos, d'images de synthèse, de panneaux informatifs et même d'insectes vivants, l'animateur permet aux visiteurs de découvrir quelques facettes de ce monde étrange et fascinant : la vie en société, les insectes jardiniers, le camouflage... Les insectes servent déjà de nourriture à plus de deux milliards d'êtres humains sur la planète. Pourraient-ils en nourrir plus demain ?

Tarifs : 2,5 à 5€.

MUSIQUE

Antigravity

Photo : DR

Dimanche 6 mars, à 18h30

En coproduction avec Jazz à Poitiers, l'EMF accueille, ce dimanche, le trio « Antigravity », composé de Jac Berrocal, David Fenech et Vincent Epplay. Adeptes d'expériences inédites, les trois musiciens sollicitent autant l'ouïe que la vue du spectateur, en mélangeant projection vidéo et instruments insolites, comme la trompe tibétaine en fémur humain.

Tarifs : 3,50-6€.

CONFÉRENCE

La possibilité du don

Mardi 8 mars, à 20h30

Dans le cadre de la quinzième édition du festival Voix publiques, le docteur en philosophie François Athané donnera, mardi prochain, une conférence sur le sens du verbe « donner ». L'événement sera traduit en langue des signes.

Entrée libre.

Chaque mois, le « 7 » vous propose une page de vulgarisation scientifique, en partenariat avec l'Espace Mendès-France.

cerveau ▶ **Marc-Antoine Lainé** – malaine@7apoitiers.fr

L'insomnie n'a pas sommeil

Photo : Archives Np-i

L'écran le soir est déconseillé pour le sommeil, principalement chez les enfants.

Dans le cadre de la Semaine du cerveau, l'Espace Mendès-France organise une série de conférences, du 14 au 20 mars. À cette occasion, le Pr Xavier Drouot, du CHU de Poitiers, abordera la question de l'insomnie et présentera plusieurs traitements non médicamenteux.

22h. Les paupières tombent. Assis dans votre canapé devant la télévision, vous luttez pour ne pas manquer la fin du film. Le coup de fatigue passe, l'heure du coucher est repoussée. Et le sommeil impacté. En France, plus de 50% des personnes ne sont pas au lit à 23h et une sur dix ne dort toujours pas à une 1h du matin. D'après l'Insee, le temps moyen passé sous la couette a diminué de dix-huit minutes en vingt-cinq ans et s'établit aujourd'hui à sept heures et quarante-sept minutes. Les Français dorment donc moins, mais aussi moins bien. Un récent sondage, réalisé par Opinionway pour Europe 1, révèle ainsi que près de 20% de la population souffre de problèmes d'insomnie.

Difficulté à s'endormir, réveils inopinés, nuits courtes... « *Il existe plusieurs types d'insomnies,* explique Xavier Drouot, neurologue spécialiste des troubles du sommeil. *Certaines sont passagères et liées à des événements particuliers, d'autres sont chroniques et demandent une prise en charge sur le long terme.* » Le 15 mars, le professeur du CHU de Poitiers animera une conférence sur le sujet et présentera plusieurs traitements non médicamenteux, à la faculté des Sciences fondamentales. « *J'interviendrai sur le campus, dans le cadre de la Semaine du cerveau, parce que les étudiants sont particulièrement touchés par les problèmes d'insomnie.* »

ÉVITER LES ÉCRANS LE SOIR

De manière générale, beaucoup d'étudiants estiment que le sommeil n'est pas important et ne sont pas attentifs à la qualité de leur récupération nocturne. « *Les règles d'hygiène du sommeil sont très souvent mal suivies* », reprend Xavier Drouot. Éviter les écrans, limiter l'activité physique le soir, respecter des horaires réguliers de coucher sont autant d'automatismes faciles à mettre en place pour réguler le sommeil et supprimer les carences. « *Le manque de sommeil peut engendrer de nombreuses pathologies, favoriser le diabète, l'obésité ou encore causer des dépressions.* »

En cas de problèmes récurrents d'insomnie, la consultation d'un spécialiste s'avère indispensable. Sophrologie, relaxation, yoga, prise en charge psychiatrique, hypnose... Il existe de très nombreux traitements, médicamenteux ou non. Parler de ses problèmes avec un médecin permettra de trouver la meilleure solution.

Traitements non médicamenteux de l'insomnie, mardi 15 mars à 18h30, amphi A du bâtiment Sciences de la faculté SFA, 6, rue Michel Brunet. Entrée libre.

exposition ▶ **Marc-Antoine Lainé** – malaine@7apoitiers.fr

L'Experimentarium, interaction garantie !

À partir du 23 mars, l'Espace Mendès-France proposera une exposition d'un nouveau genre, dans lequel le visiteur devient scientifique. L'Experimentarium met à l'honneur les quatre éléments, à travers des expériences ludiques.

Dès le 23 mars, la nouvelle exposition « L'Experimentarium » permettra aux visiteurs de l'Espace Mendès-France d'explorer les quatre éléments -l'eau, la terre, l'air et le feu- au travers de la présentation des découvertes de Newton, Archimède, Wegener et Kraft. Chacun pourra prendre part aux expériences, manipulations et démonstrations, mêlant spectacle et culture scientifique. À partager en famille !

L'Experimentarium, du 23 mars au 2 juillet. Tarif : 2,5€ à 5€. Renseignements sur www.emf.fr

Photo : Noémie Pinganaud

Explorez les quatre éléments !