

UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD

Conception: Direction de la communication / Imagerie: photographie extraite / Université Sorbonne Paris Nord - M. 2025

UNIVERSITÉ SORBONNE PARIS NORD MEMBRE
CAMPUS CONDORCET | A-SPC
Alliance Sorbonne
Paris Cité

www.univ-spn.fr

@univ-spn

S Y M P O S I U M

Sommeil, nutrition et horloge circadienne : le trio gagnant pour une santé optimale

08h00/17h30 > Amphithéâtre De Gennes
CAMPUS DE BOBIGNY
Informations : <https://shorturl.at/7wjL4>

14
oct.
/25

Orateurs / Speakers



SOMMAIRE

- 3** Valentina ANDREEVA
Pascale DUCHÉ
- 4** Leopold FEZEU
Luc FONTANA
- 5** Junko KOSE
Damien LEGER
- 6** Aurore MARGAT
- 7** Elena OBEID
Sabine PLANCOULAINE
- 8** Oussama SAIDI
David SILLAM-DUSSES
- 9** Bernard SROUR
Marie-Pierre ST-ONGE
- 10** Faris ZURAIKAT



Valentina ANDREEVA

Dr. Andreeva has been a member of the Nutritional Epidemiology Research Team (EREN) since 2010. She is a senior epidemiologist and a behavioral scientist with expertise in chronic disease epidemiology, nutritional epidemiology, mental-physical comorbidity, multimorbidity, prevention science, and behavioral health promotion especially via proper nutrition and physical activity. At

Sorbonne Paris Nord University, she has held the tenured position of Associate Professor since 2013. Dr. Andreeva has mentored numerous Master's, doctoral and postdoctoral fellows. She is currently the PI of the ANR-funded multidisciplinary project MEMORIES on the link between mental and metabolic health (<https://memories-anr.univ-paris13.fr/>). The full list of her publications is accessible at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/myncbi/valentina.andreeva.1/bibliography/public/>

Dre. Andreeva fait partie depuis 2010 de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN). Elle est épidémiologiste avec expertise en prévention des maladies chroniques, épidémiologie nutritionnelle, et multimorbidité. À l'Université Sorbonne Paris Nord, elle occupe le poste d'enseignante-chercheur depuis 2013. La Dre. Andreeva a pu encadrer de nombreux étudiants en master, des doctorants et postdoctorants. Elle pilote actuellement le projet multidisciplinaire ANR MEMORIES sur le lien entre la santé mentale et la santé métabolique (<https://memories-anr.univ-paris13.fr/>). L'ensemble de ses publications est consultable à partir du lien : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/myncbi/valentina.andreeva.1/bibliography/public/>

Pascale DUCHÉ

Dr. Duché's research focuses on the physiology of exercise in children during periods of growth and development. The overall aim of her work is to understand the physiological mechanisms underlying the response to both acute and chronic muscular exercise, in conjunction with nutrition and sleep parameters. Her research addresses the beneficial effects of physical activity and the deleterious effects of overexertion on the health status of children and adolescents. Dr. Duché studies youth with chronic conditions as well as healthy youth, aiming to i) understand the mechanisms underlying the effect of physical activity on energy storage and use; ii) promote physical activity while discouraging sedentary lifestyles; iii) employ a targeted physical activity program, controlled in terms of duration, frequency and intensity, to pre-selected populations.

Les activités de recherche de la Dre. Duché sont centrées sur la physiologie de l'exercice chez l'enfant au cours de la croissance et de la maturation dans un contexte de santé et de performance. Les travaux réalisés visent à comprendre les mécanismes physiologiques explicatifs de la réponse de l'enfant tant à l'exercice musculaire aigu que chronique, en interaction avec le comportement nutritionnel

et de sommeil. Cette meilleure compréhension des mécanismes d'adaptation aux contraintes de l'activité physique oriente ses recherches plus spécifiquement sur les effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique et/ou les effets délétères d'une pratique trop intensive sur la santé de l'enfant et adolescent. Les recherches concernent aussi bien des enfants et adolescents présentant des pathologies chroniques que des enfants en bonne santé sportifs ou non actifs. Cette approche vise i) à comprendre les mécanismes de l'effet de l'activité physique sur le stockage et déstockage de l'énergie ; ii) à promouvoir l'activité physique et à lutter contre la sédentarité et une prévalence accrue des maladies chroniques de l'enfant ; iii) à appliquer un programme d'activité physique spécifique et contrôlé dans sa durée, sa fréquence et son intensité, à des populations présélectionnées et ciblées.



Leopold FEZEU

Dr. Fezeu is a physician and senior epidemiologist, serving as Associate professor at Sorbonne Paris Nord University where he teaches biostatistics applied to nutritional epidemiology to Master's students. He has mentored numerous Master's, doctoral and postdoctoral fellows. His research activities are conducted within the nutritional epidemiology research team EREN and focus on

nutrition (diet and physical activity) as risk or protective factors for cardio-metabolic diseases.

Dr. Fezeu est médecin épidémiologiste et Maître de conférences à l'Université Sorbonne Paris Nord, où il enseigne les biostatistiques appliquées à l'épidémiologie nutritionnelle aux étudiants en Master. Il a pu encadrer de nombreux étudiants en master, des doctorants et postdoctorants. Ses activités de recherche sont menées au sein de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN). Elles portent principalement sur la nutrition (alimentation et activité physique) comme facteurs de risque ou de protection des maladies cardio-métaboliques.



Luc FONTANA

Prof. Fontana is a Full Professor at Jean Monnet University in Saint-Etienne. A physician by training, he is also a member of the research group "Epidemiology and Surveillance of Transportation and Work Environment" (UMR T 9405) in Lyon. A specialist in occupational medicine, Prof. Fontana is the Auvergne-Rhône-Alpes liaison to the French Agency for Food, Environmental and Occupational

Health and Safety (ANSES).

Pr. Fontana exerce ces fonctions de Professeur des Universités au sein

de l'Université Jean Monnet (Saint-Etienne). Médecin de formation, il fait également partie de l'Unité Mixte de Recherche Epidémiologique et de Surveillance Transport Travail Environnement (UMR T 9405) à Lyon. Spécialiste en médecine du travail, le Pr. Fontana est référent en Auvergne-Rhône-Alpes de l'Agence nationale de sécurité alimentaire, de l'environnement et du travail (ANSES).



Junko KOSE

Dr. Kose (PhD in Public Health) is a postdoctoral researcher in the Nutritional Epidemiology Research Team (EREN). Her research focuses on mental health/mental multimorbidity and nutrition. Her postdoctoral work is conducted within the European WEALTH project (Wearable sensors for the assessment of physical and eating behaviors).

More specifically, she is interested in behavioral clusters (diet, physical activity, sedentary lifestyle, sleep, mood) in relation to physical and mental health.

Dre. Kose est docteure en santé publique et chercheuse postdoctorale au sein de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN). Son activité de recherche s'articule autour de la santé mentale et la nutrition dans un cadre épidémiologique. Ses travaux postdoctoraux s'intègrent dans le cadre du projet européen WEALTH (Wearable sensors for the assessment of physical and eating behaviors). Plus particulièrement, elle s'intéresse aux profils multi comportementaux (alimentation, activité physique, sédentarité, sommeil, émotion) en lien avec la santé physique et mentale.

Damien LEGER

Prof. Léger heads the Sleep and Vigilance Center at Hôtel Dieu Hospital in Paris (APHP-Centre Université Paris Cité). He is Professor of Medicine and co-director of the EA 7330 VIFASOM research team (in collaboration with the Army's Institute for Biomedical Research) at Paris Cité University. His main research focus is on the impact of sleep disorders on public health. He has served or currently serves as expert for the World Health Organization, the Council of Europe, the European Commission, the US Senate, the National Center for Space Studies, and the French Ministries of Health, Labor, Transport, the Environment and Education. He has expertise regarding the influence of the environment on sleep health, the consequences of night-shift work, and the risk of accidents related to drowsiness. Prof. Léger was President of the National Institute for Sleep and Vigilance (INSV; 2012-2015), President of the French Society for Sleep Research and Sleep Medicine (SFRMS; 2017-2019), member of the National Road Safety Council, and President of the Medical Council for Road Safety (2015-2022). He is the author of 8 books and over 250 indexed scientific publications.

Pr. Léger dirige le Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel Dieu à Paris (APHP-Centre Université Paris Cité). Il est Professeur de Médecine à l'UFR de Médecine de l'Université Paris Cité et codirige l'Equipe de recherche EA 7330 VIFASOM (Vigilance Fatigue Sommeil et Santé Publique) de l'Université Paris Cité en collaboration avec l'IRBA (Institut de recherche biomédical des armées). Son thème de recherche principal porte sur l'impact des troubles du sommeil en santé publique. Il a été ou est expert pour l'Organisation Mondiale de la Santé, le Conseil de l'Europe, la Commission européenne, le Sénat américain, le Centre National d'Etudes Spatiales, les ministères français de la santé, du travail, des transports, de l'environnement, et de l'éducation nationale, au sujet de l'influence de l'environnement sur le sommeil et sur les troubles du sommeil, des conséquences du travail de nuit sur la santé, et du risque accidentel lié à la somnolence. Le Pr. Léger a été Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) de 2012 à 2015 et Président de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil (SFRMS) de 2017 à 2019, membre du Conseil des experts du Conseil national de sécurité routière et Président du Conseil médical de la prévention routière de 2015 à 2022. Il est l'auteur de 8 livres et de plus de 250 publications scientifiques indexées.

Aurore MARGAT

Prof. Margat heads the Health Education and Promotion Laboratory (LEPS UR 3412 UFR SMBH) at USPN as well as the first university-level school of nursing research in France (EUR SlePS). Trained as a nurse, the main focus of her research is the relationship between health education and health literacy, in order to develop interventions aimed at adapting health education programs to the needs of low-literacy individuals. To better understand this phenomenon and design experimental models, she combines knowledge from nursing science, health pedagogy, and vulnerable populations, and studies how people acquire health skills in contexts considered as unfavorable to learning. In addition, she coordinates or co-coordinates several training programs within USPN: the 2nd year of the Bachelor of Science for Health (LSPS) health/city track; the DE IPA (urgent care and stabilized chronic disease track); the Master 2 in Public Health, Health Engineering and Training (IFS) track; the Master 2 in Public Health track in partnership with the Training Institute for Health Executives (Picpus Campus).

Pr. Margat dirige le Laboratoire Educations et Promotion de la Santé (LEPS UR 3412 UFR SMBH) à l'USPN et aussi la première école universitaire française de recherche en sciences infirmières (EUR SlePS). Infirmière de formation, l'objectif principal de ses recherches est de préciser la nature des relations entre les éducations en santé et la littératie en santé des personnes afin de proposer des modèles d'intervention visant à adapter les programmes d'éducations en santé aux besoins spécifiques des patients faiblement alphabétisés et notamment ceux en situation d'illettrisme. Pour mieux comprendre ce phénomène et concevoir des modèles ou expériences modélisables,

elle met en relation une discipline les sciences infirmières, un champ de pratiques et d'études, la pédagogie de la santé et un concept, celui de contexte de vulnérabilité. Elle étudie ainsi les apprentissages que développent les personnes pour acquérir des compétences en santé dans des contextes considérés comme, à première vue, peu favorables à l'apprentissage. Pour la partie enseignement, elle coordonne ou co-coordonne plusieurs dispositifs de formation au sein de l'USPN : la 2ème année de Licence Science Pour la Santé (LSPS) parcours santé/ville ; le DE IPA (parcours urgences et maladies chroniques stabilisées) ; le Master 2 de Santé publique, parcours Ingénierie et Formation en Santé (IFS) ; le parcours de Master 2 de santé publique pour le partenariat entre l'USPN et l'Institut de formation des cadres de santé (AP-HP Campus de Picpus).



Elena OBEID

Ms. Obeid is a dietitian with a Master's degree in Public Health and currently a doctoral student in nutritional epidemiology in EREN. Her research focuses on the association between mealtimes, chrononutrition, and metabolic health in the French NutriNet-Santé cohort.

Elena Obeid, diététicienne (Master en Santé Publique) est doctorante en épidémiologie nutritionnelle au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN). Ses recherches portent sur l'association entre les heures des repas, les comportements chrononutritionnels et la santé métabolique dans la cohorte française NutriNet-Santé.



Sabine PLANCOULAINE

Dr. Plancoulaïne is a public health physician and sleep health specialist. After completing her doctoral studies in genetic epidemiology followed by ten years of research in that field, focusing on oncogenic viral infections and related diseases, she turned her attention to the study of sleep, particularly in children. Dr. Plancoulaïne works mainly with French birth cohorts (EDEN, ELFE, EPIPAGE2, SEPAGES) and with European consortia, as well as with pediatric clinicians interested in sleep.

Dre. Plancoulaïne est médecin de santé publique et spécialiste du sommeil. Après une thèse en épidémiologie génétique et une dizaine d'années de recherche dans ce domaine avec comme thématique les infections virales oncogènes et leurs pathologies, elle s'est tournée vers l'étude du sommeil et notamment celui des enfants. La Dre. Plancoulaïne travaille essentiellement au sein des cohortes de naissance françaises (EDEN, ELFE, EPIPAGE2, SEPAGES), des consortia européens incluant une ou plusieurs de ces cohortes mais

également auprès des cliniciens pédiatriques qui s'intéressent au sommeil en France.



Oussama SAIDI

As Associate professor at the University of Toulon (J-AP2S Laboratory), Dr. Saidi's research focuses on the impact of lifestyle on health, with a particular emphasis on the interaction among sleep, physical activity and nutrition. In addition to understanding the underlying mechanisms, his work aims to identify non-drug treatments and strategies for improving sleep from both a physiological and a pathophysiological perspective.

Maître de conférences à l'Université de Toulon (Laboratoire J-AP2S), les recherches du Dr. Saidi portent principalement sur l'impact du mode de vie sur la santé, en mettant l'accent sur l'interaction entre le sommeil, l'activité physique et la nutrition. Au-delà de la compréhension des mécanismes sous-jacents, ces travaux visent à définir des stratégies non médicamenteuses pour améliorer le sommeil, tant dans des conditions physiologiques que physiopathologiques.



David SILLAM-DUSSES

Dr. Sillam-Dussès is Professor of Ethology in the Laboratory of Experimental and Comparative Ethology (LEEC UR 4443) at USPN. He is a specialist in termites. He studies various aspects of termite behavior, including defense strategies, food gathering, nest building, reproduction and communication. He combines field studies in South America, Africa and Southeast Asia with laboratory experiments. He has authored or co-authored over 100 scientific articles, 2 book chapters and 2 books.

Dr. Sillam-Dussès est professeur d'éthologie au sein du Laboratoire d'Éthologie Expérimentale et Comparée (LEEC UR 4443) à l'USPN. Il est un spécialiste des termites. Il étudie différents aspects des termites, que ce soit leurs stratégies de défense, de récolte de nourriture, de construction des nids, de reproduction ou bien encore de communication. Pour cela, il combine études de terrain en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie du Sud-Est et expériences en laboratoire. Il est ainsi l'auteur ou le co-auteur de plus de 100 articles scientifiques, 2 chapitres de livre et 2 livres.



Bernard SROUR

Dr. Srouer is a pharmacist and an epidemiologist interested in the association between “non-nutritional” aspects of the diet (e.g., mealtimes and circadian rhythms, food processing, additives) and chronic diseases, in particular certain cancers and metabolic outcomes. He heads the French research network NACRe on nutrition and cancer, and coordinates initiatives to promote research,

train healthcare professionals and promote scientific communication and mediation.

Dr. Srouer est pharmacien et épidémiologiste de formation. Il s'intéresse aux liens entre les aspects « non-nutritionnels » de l'alimentation (horaires des repas et rythmes circadiens, transformation des aliments, additifs...) et les maladies chroniques, en particulier certains cancers et la santé métabolique. Il dirige le réseau NACRe, un réseau de recherche français (qui sera bientôt européen) sur la nutrition et le cancer, et coordonne des actions d'animation de la recherche, de formation des professionnels de santé et de communication et médiation scientifique.



Marie-Pierre ST-ONGE

Dr. St-Onge is the founding Director of the Center of Excellence for Sleep & Circadian Research at Columbia University Irving Medical Center (<https://www.vagelos.columbia.edu/departments-centers/centers-and-institutes/center-excellence-sleep-circadian-research>).

The overall focus of her research is the study of the impact of lifestyle, specifically sleep and diet, on cardio-metabolic risk factors. Dr. St-Onge has been NIH-funded since 2009, conducting innovative, cutting-edge clinical research combining her expertise on sleep, nutrition, and energy balance regulation to address questions related to the role of circadian rhythms, including sleep duration and timing, as well as meal timing and eating patterns, on cardiometabolic risk.

Dre. St-Onge est fondatrice et directrice du Centre d'excellence pour la recherche sur le sommeil et le rythme circadien à l'Université Columbia à New York (<https://www.vagelos.columbia.edu/departments-centers/centers-and-institutes/center-excellence-sleep-circadian-research>). Ses recherches sont axées sur l'étude de l'impact du mode de vie, en particulier du sommeil et de l'alimentation, sur les facteurs de risque cardio-métaboliques. La Dre. St-Onge est financée par les NIH depuis 2009. Elle mène des recherches cliniques innovantes en combinant son expertise sur le sommeil, la nutrition et la régulation de l'équilibre énergétique pour répondre aux questions liées au rôle des rythmes circadiens, y compris la durée du sommeil et l'heure du coucher, ainsi que les heures des repas et les habitudes alimentaires, sur le risque cardio-métabolique.



Faris ZURAIKAT

Dr. Zuraikat is an Assistant Professor of Nutritional Medicine at Columbia University Irving Medical Center (CUIMC). He obtained his PhD in Nutritional Sciences from Penn State University, where he trained with Dr. Barbara J. Rolls in the study of human ingestive behaviors. He completed postdoctoral training in sleep and circadian research at CUIMC under the mentorship of Dr. Marie-Pierre St-Onge.

He now leads an NIH-funded research program aimed at improving understanding of the independent and joint roles of sleep and eating behaviors in the efficacy of different obesity treatment modalities, including pharmacotherapy. In addition, he collaborates closely on clinical trials to elucidate causal effects of sleep on cardiometabolic health outcomes and underlying mechanisms.

Dr. Zuraikat est professeur junior de médecine nutritionnelle au Centre médical de l'Université Columbia (CUIMC) à New York. Il a obtenu son doctorat en sciences nutritionnelles à l'Université de Penn State, sous la direction de la Dre. Barbara Rolls. Il a suivi une formation postdoctorale en recherche sur le sommeil et les rythmes circadiens au CUIMC sous la direction de la Dre. St-Onge. Il dirige actuellement un programme de recherche financé par les NIH visant à comprendre les effets indépendants mais aussi synergiques du sommeil et des comportements alimentaires sur l'efficacité des traitements de l'obésité, y compris la pharmacothérapie. En parallèle, il contribue aux essais cliniques visant à établir les effets causaux du sommeil sur la santé cardio-métabolique et sur les mécanismes sous-jacents.

A woman with dark, curly hair and her eyes closed is lying in a bed. She is wearing a white, ribbed top. The bed is covered with a light blue sheet and is surrounded by a large variety of fresh fruits and vegetables, including apples, oranges, grapes, broccoli, and leafy greens. The scene is brightly lit, suggesting a healthy and natural environment.

UNIVERSITÉ
SORBONNE PARIS NORD