

UNIVERSITÉ  
SORBONNE  
PARIS NORD

Conception: Direction de la communication - Imprimerie: Imprimerie Sorbonne Paris Nord - Juin 2025

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

[www.univ-spn.fr](http://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

CRESS  
eren



COLUMBIA  
UNIVERSITY

14  
oct.  
/25

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

## PROGRAMME

8h00-8h30

Accueil café

8h30-8h40

Introduction  
Valentina ANDREEVA et Bernard SROUR

### Session 1

**Sommeil, nutrition, rythmes circadiens et  
santé : contribution de la cohorte NutriNet-  
Santé**

8h40-9h10

**KEYNOTE 1**  
***NutriNet-Santé : a large infrastructure for nutrition and  
health research (in English)***  
Valentina ANDREEVA, Enseignant-chercheur (MCF),  
USPN - SMBH - EREN

9h10-9h25

***L'étude du sommeil dans la cohorte NutriNet-Santé***  
Valentina ANDREEVA, Enseignant-chercheur (MCF),  
USPN - SMBH - EREN

9h25-9h45

***L'étude de la santé cardio-métabolique dans la cohorte  
NutriNet-Santé***  
Léopold FEZEU, Enseignant-chercheur (MCF), USPN  
- SMBH - EREN

9h45-10h10

***Research on the timing of food intake in the NutriNet-Santé  
cohort (in English)***  
Bernard SROUR, Professeur Junior INRAE, USPN -  
SMBH - EREN

10h10-10h30 ***Meal timing and risk of psoriasis (in English)***  
Elena OBEID, Doctorante, USPN - SMBH - EREN

10h30-10h45 Pause

## **Session 2 Le sommeil en tant que déterminant clé de la santé cardio-métabolique**

10h45-11h15 ***KEYNOTE 2***  
***Un bon sommeil : Une des clés pour une bonne santé cardio-métabolique***  
Marie-Pierre ST-ONGE, Professeure de Nutrition, Directrice du 'Center of Excellence for Sleep & Circadian Research', Columbia University (USA)

11h15-11h45 ***Le temps de sommeil trop court, la dette de sommeil : épidémiologie en France***  
Damien LÉGER, Professeur des Universités, Chef de Service du Centre du Sommeil et de la Vigilance, APHP-Hôtel-Dieu de Paris, VIFASOM, Université Paris Cité

11h45-12h15 ***Sommeil et santé au travail***  
Luc FONTANA (avec Carole Pélissier), Professeur des Universités, Université Jean Monnet, Saint-Etienne et Umrestte UMR T 9405, Lyon

12h15-12h45 ***Le sommeil des enfants dans les cohortes de naissance françaises***  
Sabine PLANCOULAIN, Directrice de recherche INSERM, Équipe Physiologie Intégrée du Système d'Eveil, Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL)

12h45-14h00 Déjeuner et visite des posters

## **Session 3 Regards croisés sur le sommeil**

14h00-14h30 ***KEYNOTE 3***  
***Activité physique et sommeil***  
Pascale DUCHÉ, Professeur des Universités, Laboratoire Jeunesse - Activité Physique et Sportive - Santé (J-AP2), Université de Toulon

14h30-14h50 ***Is there a role for sleep in weight management ? (in English)***  
Faris ZURAIKAT, Professeur Junior de Nutrition, Columbia University (USA)

- 14h50-15h10 ***Chrono-nutrition et sommeil***  
Oussama SAIDI, Enseignant-chercheur (MCF),  
Laboratoire J-AP2S, Université de Toulon
- 15h10-15h30 ***Quel est le lien entre les apports en glucides et la comorbidité insomnie-anxiété ?***  
Junko KOSE, Post-doctorante, USPN - SMBH - EREN
- 15h30-16h00 ***Le sommeil chez les animaux non-humains***  
David SILLAM-DUSSES, Professeur de Biologie  
des Organismes, USPN - Laboratoire d'Ethologie  
Expérimentale et Comparée (LEEC UR 4443)
- 16h00-16h20 ***Éducatons en santé et sommeil : vers un continuum éducatif***  
Aurore MARGAT, Professeure des Universités et  
Directrice du LEPS UR3412, USPN - Laboratoire  
Éducatons et Promotion de la Santé (LEPS UR 3412)
- 16h20-16h30 Pause
- 16h30-17h30  
**Session 4** **Table Ronde (in English) et remise des prix des meilleurs posters**
- 17h30 Fin