

PORNIC

Conférence du médecin des coureurs au large

Pour sa première conférence de l'année, l'association Yacht Club Royal Old (YCRO) invite le docteur Jean-Yves Chauve à venir donner une conférence au théâtre Saint-Gilles. Médecin de course lors des neuf premiers Vendée Globe, des Transats Jacques Vabre, des Routes du Rhum, entre autres courses et expéditions, il va partager avec son auditoire quelques-unes des aventures humaines qu'il a vécues auprès des coureurs au large.

Ses travaux ont beaucoup apporté sur la manière de gérer son sommeil. « *Comme ces marins, chacun d'entre nous peut devenir un dormeur de haut niveau à condition de respecter certaines règles de la phy-*



Le docteur Jean-Yves Chauve va notamment venir parler de la gestion du sommeil et de la nutrition, essentielles dans des conditions extrêmes. | PHOTO: ARCHIVES OUEST-FRANCE

siologie humaine », explique-t-il. Il évoquera également la manière de gérer au mieux les autres contraintes de la vie en mer, comme le bruit, la chaleur, le froid ou la nutrition.

Mardi 17 février, à 18 h, au théâtre Saint-Gilles, rue de Verdun. Ouvert à tous ; entrée libre. Renseignements à ycro.pornic@gmail.com.