

SENSIBILISATION SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

Selon les attentes identifiées par la mutuelle et l'entreprise : temps collectif avec conférence-débat, ateliers pratiques.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Médecin spécialiste du sommeil, sophrologue, psychologue, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Corinne Peguet

Le Contexte

Le sommeil ne relève pas simplement du bien-être. Sa qualité est étroitement liée aux modes de vie (horaires atypiques, travail de nuit, difficultés familiales, stress au travail). Les troubles du sommeil ont un impact considérable sur le quotidien et peuvent favoriser le développement de maladies cardiovasculaires, respiratoires, neurologiques, ou psychiatriques.

Le Contenu

- Sensibilisation sur l'importance du sommeil et les conséquences du « bien ou mal dormir »
- Conseils sur les bonnes pratiques
- Repérage de troubles éventuels et orientation vers un service de soins approprié
- Mise à disposition de documents d'information, listes de professionnels et coordonnées du 3935, centre de contact téléphonique.

Les Bénéfices

Les participants acquièrent des connaissances et ont reçu des conseils sur le sommeil, qu'ils sont en mesure d'adapter à leur propre situation.