

MIEUX CONNAÎTRE SON SOMMEIL POUR MIEUX DORMIR

INTERVENANTE

Véronique Bernier-Francois

- Médecin spécialiste du sommeil.
- Praticienne dans l'unité de sommeil de l'Hôpital du Scorff (Lorient).
- Membre du réseau Morphée.

Mail : vbernier.francois.cab@gmail.com

OBJECTIFS

- Connaître les bases physiologiques du sommeil normal.
- Comprendre l'importance du rythme veille sommeil dans la gestion de la journée.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil : un outil pratique : l'agenda de sommeil.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Comprendre l'importance de signaux d'alerte.
- Quels conseils pour améliorer son sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prévention de la fragilisation du sommeil
- Acquisition de nouveaux comportements