

SOMMEIL ET BURN OUT

INTERVENANTE

Fabien Sauvet

- Médecin en chef, Unité Fatigue et Vigilance.
- Institut de recherche biomédicale des armées, Brétigny-sur-Orge.
- Équipe d'accueil VIFASOM, Université Paris Descartes.
- Professeur agrégé du Val-de-Grâce. Dirige des recherches sur les effets de la dette de sommeil. A publié plusieurs articles sur les relations entre le sommeil et le burn out.

Mail : fabiensauvet@gmail.com

OBJECTIFS

Les troubles du sommeil peuvent être une cause favorisante et une conséquence de l'épuisement au travail.

L'objectif est :

- de présenter les méthodes d'évaluation des troubles du sommeil utilisables en médecine du travail et leur utilisation dans la prise en charge du syndrome du Burn out,
- de comprendre le lien étroit entre le sommeil et l'épuisement professionnel.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation power point.
- Formation à l'utilisation des questionnaires.
- Interactions avec la salle.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Amélioration des connaissances sur le sommeil et les troubles du sommeil.
- Évaluation pratique des troubles du sommeil.