

► Atelier prévention  
**LE SOMMEIL DE A à Zzz...  
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !**

### Comprendre son sommeil

Parce que son impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre votre sommeil ainsi que les bonnes pratiques pour le préserver ou l'améliorer au quotidien.

### Echanger avec des professionnels

Les intervenants vous proposeront des conseils pratiques et exercices simples à reproduire chez vous pour améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

### La convivialité d'un groupe

« Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Partenaires



### ► Infos pratiques

CMCAS Poitiers – 66 rue de Bourgogne  
86000 Poitiers



☎ **Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine**  
80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux

@ [Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)

☎ **05 24 57 25 15** (Service Prévention)



## Prévention Santé



► Atelier prévention  
**LE SOMMEIL  
DE A à Zzz...  
ON EN APPREND  
TOUS LES JOURS !**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



LE SOMMEIL DE A à Zzz...  
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

*Savez-vous que le sommeil joue un rôle important sur notre santé et notre bien être ?*

## AU PROGRAMME

Atelier en 3 séances

### ▣ Le sommeil : son fonctionnement

▣ **Jeudi 7 mars de 10h à 12h**

▣ Pour mieux connaître le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, les facteurs et comportements favorables à un sommeil de bonne qualité.

▣ *Animé par un médecin du sommeil*

### ▣ Mon sommeil en détail

▣ **Jeudi 21 mars de 10h à 12h**

▣ Atelier « l'agenda de mon sommeil » : quel dormeur suis-je ? Quelles bonnes habitudes adopter pour favoriser un sommeil de bonne qualité ?

▣ *Animé par un médecin du sommeil*

LE SOMMEIL DE A à Zzz...  
ON EN APPREND TOUS LES JOURS !

*En complément de cette séance seconde collective, un entretien personnalisé avec l'intervenant vous sera proposé, si vous le souhaitez, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil.*

### ▣ Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

▣ **Jeudi 28 mars de 10h à 12h**

▣ Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, etc. et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue

▣ *Animé par une sophrologue*



▣ Atelier prévention

## MODALITES INSCRIPTION

 Par courrier

**Camieg Antenne Nouvelle Aquitaine**

80 avenue de la Jallère  
33300 Bordeaux

 Par courriel

camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

 Par téléphone

05 24 58 25 15

En ligne



En flashant le QR code

**Inscriptions avant le 28 février**

**La présence est requise à l'ensemble des séances**