

► 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 un professionnel

L'intervenante vous proposera 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 pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



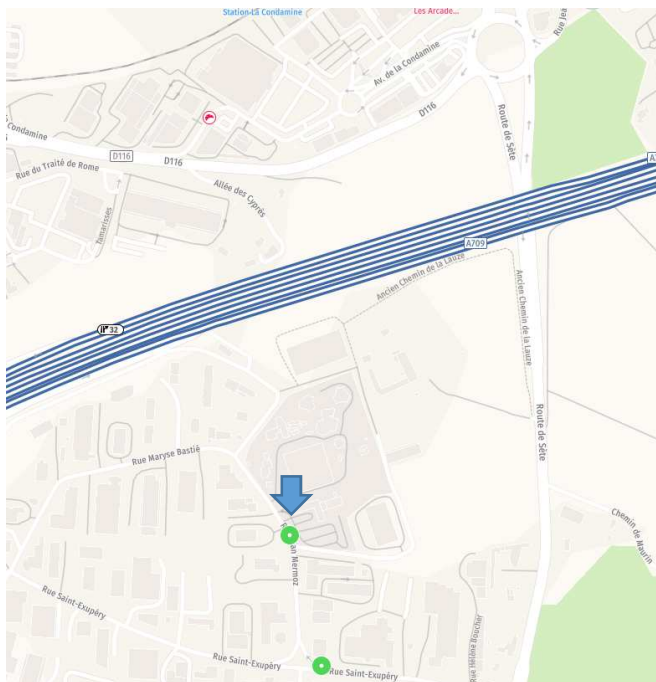
## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Partenaires

CMCAS Languedoc

### ► Infos pratiques

CDL La Lauze, rue Jean Mermoz - 34340 St JEAN DE VEDAS (en face de l'AFPA)



**Antenne Camieg Occitanie**

12 place Saint Etienne - 31000 TOULOUSE



**camieg-prevention-occitanie@camieg.org**



**05 81 91 65 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 collectives

### ▣ Le sommeil : son fonctionnement

▣ **Jeudi 30 mars 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

### ▣ Mon sommeil en détail

▣ **Jeudi 13 avril 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

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

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

▣ **Jeudi 20 avril 2023 de 10 h à 12 h**

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

▣ *Animé par une sophrologue spécialisée sommeil*

*En complément de ces séances collectives, un entretien personnalisé avec l'intervenante vous sera proposé, si vous le souhaitez, pour échanger individuellement sur d'éventuelles problématiques de sommeil.*



▣ Atelier prévention

## BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale .....

Adresse .....

Courriel.....

Téléphone .....

Nbre de participants .....

Age des participants.....

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : [dpo@camieg.org](mailto:dpo@camieg.org)

Coupon à renvoyer avant le **23 mars 2023**

@ Par courriel

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

☎ Par téléphone

05 81 91 65 15

Les inscriptions sont également possibles en ligne sur :  
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOTklQl%3D&a=JTk2ayU5M2glIOMlQTk%3D>