

## ► 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

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 de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques

Informations sur le lieu, son accès.



Google Maps - ©2023 Google

**Adelis, Espace Port Beaulieu**  
9 boulevard Vincent Gâche  
44200 Nantes

**Accès en tramway – Lignes 2 et 3 : Arrêt Vincent Gâche**

**Accès en bus – 4, 5, 26, 54 et C3**



**Antenne Camieg Pays de la Loire**  
6 rue Mercœur – 44000 NANTES



**camieg-prevention-pdl@camieg.org**



**02 53 59 11 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

### ▣ Séance 1 : Le sommeil : son fonctionnement

▣ Mercredi 3 mai, de 10h à 12h

▣ Connaitre le fonctionnement du sommeil, les besoins, les cycles, les différents types de dormeurs

### ▣ Séance 2 : Mon sommeil en détail

▣ Mercredi 10 mai, de 10h à 12h

▣ Connaître les bonnes pratiques pour un sommeil de meilleure qualité et échanger sur les idées reçues

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

### ▣ Séance 3 : Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

▣ Mercredi 17 mai, de 10h à 12h

▣ Découvrir les liens entre sommeil, stress, fatigue et expérimenter une technique de gestion du stress et de la fatigue

*Atelier animé par Elodie VIAUD, sophrologue*



▣ Atelier prévention

## INSCRIPTION



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code

Par courrier

**Camieg**  
**Antenne Pays de la Loire**  
6 rue Mercœur  
44000 NANTES

Par courriel

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

Par téléphone

02 53 59 11 15

**Clôture des inscriptions le lundi 24 avril**

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)