

Département Santé Travail Environnement

BIOPÔLE - Secteur Croisettes
Bâtiment SC-B - 2^{ème} étage
Rte de la Corniche 2
1066 Epalinges
T: 021 314 74 60
dste.prestation@unisante.ch

Mieux comprendre son sommeil

Le sommeil est une fonction biologique essentielle indispensable à la récupération psychique et physique.

Selon la dernière enquête suisse sur la santé (2012), un quart de la population suisse souffre de ne pas dormir suffisamment ou d'avoir une qualité de sommeil médiocre.

Ces troubles ont des répercussions sur la santé et peuvent impacter le cadre professionnel en termes de risque de burnout, d'absentéisme ou d'accidents.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la physiologie du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de l'horloge biologique
- Connaître les règles d'hygiène du sommeil
- Analyser son propre agenda de sommeil

MODALITÉS PRATIQUES



3 heures



Min 5 - max 12
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 730.- HT

PRÉREQUIS

Les participants s'engagent à remplir un agenda de sommeil durant 2 semaines avant la formation

