



SANTÉ & TRAVAIL

Sommeil et travail, bien dormir pour préserver sa santé



Objectifs

- Sommeil et hygiène de vie
- Sommeil et sécurité au travail, impacts sur les performances
- Les bienfaits de la sieste



Programme

- Rappel succinct des modalités de sommeil
- Focus sur la diminution/dégradation de la qualité de sommeil sur les dernières années/ facteurs d'altération
- Risques professionnels associés à un sommeil altéré
- Atelier interactif sur les questions du sommeil
- Questions diverses



Public concerné

- Tout public



Intervenant

- Infirmier-ère en santé au travail



Inscription & informations

Sadia Agrare : 02 76 08 12 11

Mail : formactions@amsn.fr

Inscription : [amsn.fr / Sommeil & travail](https://amsn.fr/Sommeil-et-travail)