



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Un sommeil sain



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Un sommeil sain

Dormir occupe près d'un tiers de notre temps, c'est pourquoi cette activité nécessite qu'on y prête attention. Le sommeil est indispensable à la récupération de forces physiques et psychiques. Un sommeil de qualité est donc nécessaire pour une bonne qualité de vie. A l'inverse, une mauvaise qualité de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur la santé: augmentation du risque d'obésité et de diabète, risque accru de maladie cardio-vasculaire et de cancers. Les troubles du sommeil peuvent également affecter la santé mentale et avoir des conséquences fâcheuses sur la vie professionnelle: somnolence, déficit de concentration et de la mémoire, mauvaise humeur.

Objectifs

- Informer sur le sommeil et les troubles du sommeil.
- Favoriser un diagnostic rapide chez les personnes qui souffrent de troubles du sommeil.
- Prévenir les accidents de travail liés à des troubles du sommeil.

Prestations

Le sommeil et les troubles du sommeil

Séance d'information sur le sommeil et les troubles du sommeil (origine, effets, risques, thérapie, prévention).

- 1h30 / 5 à 40 participant-e-s

Apnées du sommeil: pourquoi est-il important de les dépister tôt?

Séance d'information sur les apnées du sommeil (symptômes, facteurs de risque, traitement) avec possible test de dépistage.

- 1h30 / 5 à 40 participant-e-s

