

LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Sylvie Royant-Parola

- Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil.
- Consultante à la Clinique du Château de Garches.
- Présidente du Réseau Morphée.

Mail : dr.royant-parola@reseau-morphee.fr

OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation
du sommeil.