



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Réussir à dormir

### Introduction

---

Un tiers des Suisses souffrent de troubles du sommeil, ce qui peut affecter la qualité de la vie active. Au niveau psychique, des difficultés de concentration, une baisse de la motivation, l'irritabilité peuvent en résulter sans compter les troubles physiques. Afin d'améliorer sa santé et sa performance, ce cours a pour objectif d'informer les participants sur les caractéristiques d'un bon sommeil et de dispenser quelques conseils en matière d'hygiène du sommeil. Chaque participant sera amené à poser un plan d'action personnel pour sa propre situation.

### Objectifs

---

- Connaître les caractéristiques d'un sommeil réparateur
- Analyser la qualité de son propre sommeil
- Connaître les bons comportements à adopter
- Dédurre des mesures et des objectifs personnels

### Prestations

---

Expertise RH propose une formation adaptée en deux formats : 4 heures ou 2,5 heures. Les notions de base sont les mêmes, la version la plus longue permettant d'expérimenter la turbo sieste et de transmettre des conseils personnalisés.

- Version complète : Expérimenter la micro-sieste et analyser de manière approfondie le fonctionnement de son sommeil et conseils adaptés.
- Version courte : Analyser de manière approfondie le fonctionnement de son sommeil

## Partenaires

---

Cathrine Mathey, [Expertise RH](#)