





WEBINAIRES CERVO

SOMMEIL ET INSOMNIE : MYTHES ET RÉALITÉS

 1 heure

-  Le sommeil est très important pour la santé physique et psychologique. Les personnes aux prises avec des problèmes de sommeil éprouvent souvent fatigue, détresse psychologique et une baisse générale de qualité de vie. Cette conférence aborde dans un premier temps quelques principes de bases sur les cycles du sommeil et sur les changements dans la qualité et la durée du sommeil au cours des différentes étapes de vie. Le deuxième volet fait le point sur les causes et conséquences de l'insomnie et sur les approches thérapeutiques. Nous abordons les bienfaits et limites des somnifères, l'approche psychologique, ainsi que d'autres méthodes alternatives.
-  Sensibiliser le participant à l'importance du sommeil pour maintenir un bon équilibre de vie et à informer sur les méthodes disponibles pour apprendre à mieux gérer les difficultés de sommeil.



CHARLES MORIN
Professeur de psychologie
et directeur du Centre
d'étude des troubles du
sommeil à l'Université Laval

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les troubles du sommeil, il est reconnu mondialement pour ses travaux de recherche sur les troubles du sommeil et particulièrement l'insomnie. Ses recherches ont mené au développement d'outils qui sont utilisés partout dans le monde.

Son équipe de recherche étudie aussi les liens entre l'insomnie et plusieurs autres désordres, comme les traumatismes crâniens, l'anxiété, le stress, le cancer, les problèmes d'attention et la dépression. Il a publié plusieurs livres et articles scientifiques sur l'insomnie, dont le livre de vulgarisation « Vaincre les ennemis du sommeil » qui en est à sa troisième édition. Sa motivation principale: aider les personnes souffrant d'insomnie.

Consultez la liste des webinaires disponibles dans la section Webinaires en entreprise de l'onglet **ACTIVITÉS** sur fondationcervo.com



Vous voulez plus d'informations?
Valérie Beaudoin 418 440-6082
valerie.beaudoin@fondationcervo.com