

Format  
Classic

# e-Change

« Sommeil & Chronobiologie »

Thème  
prévention

Mardi 21 mars 2023

De 11h à 12h

## Présentation

Le sommeil ? Une fonction déterminante et impactante pour notre santé globale. Fait de successions de cycles, alternance de lent & profond.

La chronobiologie est quant à elle, la science des multiples rythmes biologiques de notre organisme. Quels rapports y-a-t-il entre ces 2 sujets ? Comment interfèrent-ils sur la qualité de notre vie quotidienne ? Quels impacts pourraient-ils avoir sur notre vie professionnelle en cas de carence ? Quelles explorations à faire dès les signaux faibles ? Quels outils de surveillance ? Quelles solutions pour une meilleure qualité de sommeil ? Le Professeur Damien LEGER, expert en ce domaine, nous donnera tout l'éclairage nécessaire !

## Infos



Durée

1 heure



Public

Entreprises et salariés suivis



Places disponibles

1000

Inscription

<https://app.livestorm.co/ciamt/le-sommeil-la-chronobiologie-et-limpact-sur-la-sante-au-travail/live?s=b0494503-0a70-41b3-b375-bc85db020588>

Conférencier

Pr Damien LEGER 1



Responsable du centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris AHP et co-directeur de l'équipe de recherche VIFASOM de l'Université de Paris.

Le Professeur LEGER est particulièrement spécialisé dans les thématiques sommeil-travail-vigilance, travail de nuit-épidémiologie-sport-environnement.

Conférencier Dr Géry CUVEILLIER 2



Médecin-coordonateur à l'IPAL / Médecin généraliste  
Membre de la société Française de Journalisme Médical.

« Je pense que le travail dans les métiers de la santé est une affaire d'équipe, et d'entraide. Orienter un malade vers la bonne personne au bon moment, oblige à mettre ses connaissances à jour en permanence ».

Conférencier

Frédérique BEGOT 3



Responsable des infirmiers et chef projet hygiène de vie de HORIZON SANTÉ TRAVAIL / Formatrice chez AFOMETRA formation en Santé au Travail.

Formatrice spécialiste en surpoids et obésité.  
Infirmière, conseillère experte en hygiène alimentaire et sommeil.

Conférencier Clémence AUCHERE 4



Infirmière  
Service de Santé au travail AMETIF

Infirmière en psychiatrie, puis formatrice pour des CAP (Petite enfance et cuisine).  
Infirmière spécialisé en Santé au Travail depuis 2020.

Modérateur

Dr Vinh NGO 5



Directeur Général du CIAMT

Ancien interne des hôpitaux de Lille, médecin du travail et dirigeant du service de médecine et de Santé au Travail Francilien, le CIAMT.

<https://www.ciamt.org/>

Thèmes

Prévention

Initiation

Actualité

Bien-être

Social

Psycho

MÉMO

Formats

Classic

Visio  
Conférence  
Conseils  
Solutions  
Questions  
Réponses

Hybride

Visio  
Conférence  
Film  
Conseils  
Solutions  
Questions  
Réponses

Innov'

Visio  
Conférence  
Animation  
Conseils  
Solutions  
Questions  
Réponses



## Pr Damien LEGER

Nous dormons un tiers de nos vies et dormir chaque jour est indispensable à notre santé physique et psychologique. Pourtant 20% des adultes se plaignent d'insomnie, et près de 30% dorment de manière insuffisante : moins de 6 heures par 24 heures. Dormir mal est associé à un risque élevé d'obésité, de diabète de type 2 ; de maladies cardiaques, d'accidents de la route. En France plus de 6 millions de personnes sont en horaires décalés ou de nuit et près de 50% d'entre eux ont un mauvais sommeil. Avec notre équipe de recherche VIFASOM et au sein de la consultation de pathologie professionnelle Sommeil Vigilance et Travail de l'Hôtel-Dieu nous testons des moyens pour les aider : luxthérapie, sieste, extension de sommeil, activité physique... La prévention pour un bon sommeil est essentielle !



# Qui est-il?

