

Bien dormir, un déterminant clé de la santé globale



60 À 90 MINUTES

Présentiel ou à distance



CONFÉRENCIER

Luc Laberge, Ph. D.

Un sommeil de qualité et en quantité suffisante améliore la concentration, la santé physique et le bien-être mental. À l'inverse, le manque de sommeil perturbe le fonctionnement du cerveau, augmentant les risques d'erreurs, d'incidents et d'accidents. Cette conférence vous propose des outils concrets pour favoriser un sommeil réparateur et optimiser votre santé globale.

Objectifs

- > Évaluer le nombre d'heures de sommeil nécessaires selon les besoins individuels.
- > Déceler les signes d'un manque de sommeil.
- > Décrire les fonctions du sommeil lent et du sommeil paradoxal.
- > Connaître les bienfaits du sommeil sur la santé physique et mentale.
- > Examiner les liens entre le sommeil et la régulation du poids corporel.
- > Identifier son chronotype et intégrer l'importance du cycle lumière-obscurité.
- > Expliquer le rôle de la mélatonine dans le sommeil.
- > Établir les bases d'une bonne hygiène de sommeil.