

# **Ateliers SOMMEIL**

**Lieu :** Salle du Théâtre - 1 rue du Théâtre  
79350 CHICHE  
(L'accès se fait derrière le théâtre)

<b>Lundi 23 février 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie.
<b>Lundi 02 mars 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 2 : Les comportements de sommeil.
<b>Lundi 09 mars 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 3 : Causes et conséquences des perturbations du sommeil.
<b>Lundi 16 mars 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 4 : Troubles, perturbations du sommeil, orientations.
<b>Lundi 23 mars 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 5 : Agenda du sommeil et profil de dormeur.
<b>Lundi 30 mars 2026</b> <b>14h00-16h30</b>	• Séance 6 : Les bonnes pratiques et conseils pour mieux dormir.

## *Pensez à la planète !*



Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

Tél. : 05 49 44 89 69 ou prevention@msaservices-poitou.fr