

Médical

# Le sommeil, la chronobiologie et les solutions d'amélioration en 2021

QUAND ?

**Jeudi 21 Janvier 2021**  
De 11h00 à 12h30

Le sommeil, cet état périodique de notre organisme, est indispensable à l'équilibre de notre santé physique, psychique et physiologique. Il s'agit d'une suspension du temps, pendant laquelle la vigilance est interrompue et la réactivité aux stimuli amoindrie. Cet état nous occupe la moitié de notre vie et ce n'est nullement anodin !

La carence en sommeil pourrait, au long cours, entraîner de graves conséquences sur notre santé. On dénombre de nombreux impacts dont des pathologies psychiatriques (troubles d'humeur, syndrome anxio-dépressif...), systémiques (hypertension artérielle, syndrome inflammatoire et infectieux...), métaboliques (diabète, obésité...). La privation du sommeil pourrait entraîner des troubles de vigilance et de fait, doublerait les risques d'accident de la route et du travail. Venez échanger avec nous sur les bienfaits de la douceur des bras de Morphée et repartez avec des solutions pratico-pratiques pour améliorer ce temps de récupération physiologique en entreprise et chez vous, pour toute l'année 2021.



Prendre soin de vous au travail.

01

**Durée**  
1h30

02

**Public**  
Dirigeants d'entreprise et salariés suivis

03

**Nombre de places disponibles**  
1000

04

**Lien d'inscription**

<https://app.livestorm.co/p/db8e8e87-ec3e-4251-b4be-f5e63ac48fe2>

+

**Infos +**

Un éclairage d'experts permettant de mieux comprendre en terme vulgarisé, les aspects pratiques de la chronobiologie et du sommeil

?

**Pour qui?**

Pour tous ceux qui ont besoin d'être conseillés sur cet état physiologique, afin de mieux l'appréhender ou de mieux le gérer

# Sommeil... : vos intervenants



Prendre soin de vous au travail

e.CHANGE n° 10



**Modérateur**

**Dr Vinh NGO**  
Directeur Général  
CIAMT

Ancien interne des hôpitaux de Lille, médecin du travail et dirigeant du service de médecine et de santé au travail francilien, le CIAMT.



**Conférencier**

**Professeur Damien LEGER.**  
Responsable du centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu de Paris APHP 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.

2



**Partenaire**

**Dr Déborah AISENBERG SHIFTERS**

Docteur en Pharmacie, elle complète ses études par un M2 en neurosciences cognitives et comportementales puis le MSc X-HEC Entrepreneurs. Passionnée de neurosciences et motivée par la volonté d'agir pour le bien commun, Déborah crée Shifters en 2019 afin d'aider les travailleurs en décalé à retrouver un rythme de sommeil récupérateur.

3



**Partenaire**

**Nathalie JALENQUES BeOtop**

15 ans cadre « CAC40 » jusqu'à la hernie discale paralysante, elle est devenue en 2005 une tête chercheuse de toutes les technos et les techniques pour se revitaliser en moins de 10'. Ainsi sont nées les bulles beOtop, des espaces dédiés, en libre-service.

4



**Partenaire**

**Patricia PAJOT Wellogy**

Fondatrice du cabinet de conseil Wellogy. Patricia est pluridisciplinaire et convaincue de l'impact de la prévention et du bien-être des salariés sur la performance des entreprises, elle accompagne les entreprises dans la mise en place de leurs démarches QVT.



**Partenaire**

**Laurent TIERY Well OTO**

Grand insomniaque depuis son plus jeune âge, il a lancé le projet de la radio du sommeil pour informer mais aussi d'écouter et répondre aux questions des insomniaques. Véritable plateforme interactive, la radio est à la fois un coach sommeil et un lieu d'échanges. Formé en Hypnose et en Psychosomatique intégrative, il met son expérience au service de ceux qui ne dorment pas.

# Sommeil... : Qui sont-ils?



## 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 !

Ciamt

Prendre soin de vous au travail



e.CHANGE n° 10



## WellOtop Née de l'association de Wellogy et BeOtop

La prévention santé au cœur de la stratégie Qualité de Vie au Travail

Offre Parcours présents et physiques pour apprendre à prendre soin de soi et des autres

## Dr Déborah AISENBERG

Shifters crée un programme digital unique permettant aux travailleurs en horaires décalés (soignants, militaires, ouvriers, stewards etc) d'avoir enfin un rythme de sommeil récupérateur. Notre application mobile contient notre volonté de combiner la science du sommeil et les neurosciences cognitives à travers une IA. Nous sommes déjà en partenariat avec des entreprises tels que des hôpitaux français pour déployer l'application auprès des soignants qui sont ravis d'avoir un sommeil de qualité et de profiter de leurs journées.



BFM  
12-32  
12-32

LES INNOVATIONS POUR REMÉDIER AU TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS



OZCHAIR  
top  
Quand avez-vous vraiment respiré pour la dernière fois ?  
Bien dans son corps  
bien dans son job  
opération  
trouvée



Pr. Damien LEGER  
Spécialiste du Sommeil  
à l'hôpital de l'Hôtel-Dieu à Paris

Le Parisien



# Bibliographie spécialisée

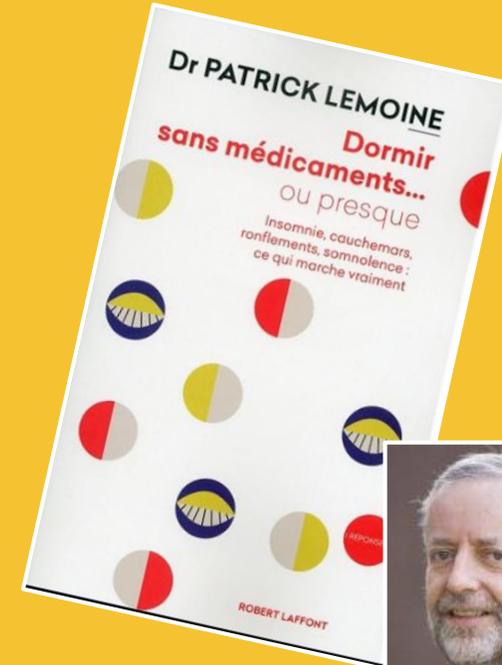


Pr Damien LEGER



Prendre soin de vous au travail

e.CHANGE n° 10



Dr Patrick LEMOINE



Prendre soin de vous au travail