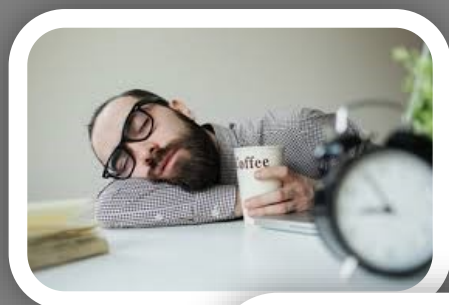


TROUBLES DU SOMMEIL/STRESS

Ces troubles toucheraient près de 20% de la population française entraînant des conséquences graves sur notre santé.

Le stress entraîne une baisse de productivité et un mal être au travail.



**Dépression,
hypertension artérielle,
troubles cognitifs,
agressivité,
risques
psycho-sociaux...**

Comprendre les bases du mécanismes physiologiques de régulation du sommeil, du stress.

Identifier les vecteurs des troubles du sommeil, ou du stress.

Appliquer des techniques respiratoires favorisant la relaxation .

