

# Prévention santé



Votre sommeil

Et si on en parlait ...

Parce que nous passons près de 25 ans à dormir tout au long de notre vie, le sommeil joue un rôle crucial sur notre santé physique et mentale. Venez approfondir vos connaissances lors de notre conférence en échangeant sur l'importance et les enjeux du sommeil, et bénéficiez ainsi de conseils et astuces pour améliorer la qualité de votre sommeil.

## Conférence santé le mardi 25 novembre

Animée par **Célia Denize**, Chargée de Prévention santé

De 14h à 15h30

Salle polyvalente  
6 route du Valy Ledan

Saint-Divy

