

SOUS CATEGORIE : Sommeil

Meta title : Prévention des troubles du sommeil | Lumanisy

Meta description : Des actions de prévention pour mieux comprendre le sommeil et préserver son équilibre au quotidien.

Le sommeil est un déterminant majeur de la santé physique, mentale et émotionnelle. Il joue un rôle essentiel dans la récupération, la concentration, la régulation des émotions et le maintien d'un bon état de santé général.

Les troubles du sommeil peuvent avoir des répercussions importantes sur la qualité de vie, l'énergie au quotidien, la vigilance et la capacité à faire face aux sollicitations personnelles et professionnelles.

Souvent banalisées, les difficultés de sommeil peuvent pourtant être le signe d'un déséquilibre ou d'un trouble nécessitant une attention particulière.

Cette démarche vise à sensibiliser les individus aux enjeux du sommeil, à favoriser le repérage précoce des troubles et à orienter vers les ressources adaptées lorsque cela est nécessaire.

Elle s'inscrit dans une logique de prévention santé, en agissant sur l'un des principaux facteurs d'équilibre et de récupération.

Les enjeux

- Sensibiliser aux impacts du sommeil sur la santé globale
- Prévenir les conséquences liées au manque de sommeil ou à une mauvaise récupération
- Favoriser l'adoption de bonnes habitudes de sommeil
- Repérer précocement les troubles du sommeil
- Améliorer la qualité de vie et le bien-être au quotidien
- Renforcer les capacités de récupération physique et mentale
- Orienter les personnes vers des prises en charge adaptées lorsque nécessaire

Situations concernées

Les contextes d'intervention

- Difficultés d'endormissement
- Réveils nocturnes fréquents
- Sommeil non réparateur
- Fatigue persistante ou sensation de manque de récupération
- Somnolence dans la journée
- Troubles du rythme veille-sommeil
- Difficultés de concentration liées à la fatigue
- Questionnements sur la qualité de son sommeil

Nos accompagnements (nos produits)

Sensibilisation au sommeil

Les actions de sensibilisation permettent de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, son rôle dans la santé et les facteurs pouvant influencer sa qualité. Elles apportent des conseils pratiques et des repères favorisant l'adoption d'habitudes propices à une meilleure récupération.

Consultation et dépistage infirmier du sommeil

La consultation infirmière de dépistage permet d'évaluer la qualité du sommeil et d'identifier d'éventuels facteurs de risque grâce à des questionnaires et outils de repérage standardisés. Selon les résultats obtenus, le professionnel peut orienter la personne vers les ressources ou parcours de prise en charge les plus adaptés à sa situation.

Revision #4

Created 2026-06-03 14:19:33 UTC by Marion LANOY

Updated 2026-06-11 06:57:10 UTC by Guest