

# LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

## INTERVENANTE

**Sylvie Royant-Parola**

- Psychiatre et spécialiste des troubles du sommeil.
- Consultante à la Clinique du Château de Garches.
- Présidente du Réseau Morphée.

Mail : [dr.royant-parola@reseau-morphee.fr](mailto:dr.royant-parola@reseau-morphee.fr)

## OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

## CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation  
du sommeil.