



**Jeudi 24 septembre 2026**  
**18h30 à 21h**



**Antenne CMI**  
Rue Etraz 12  
1003 Lausanne

Atelier sur inscription :  
[dm.antenne.info@chuv.ch](mailto:dm.antenne.info@chuv.ch)

Plus d'info? Corine Courvoisier  
**079 556 56 99**  
[www.chuv.ch/antenne-ateliers](http://www.chuv.ch/antenne-ateliers)

# Mon sommeil... et si je m'en occupais ?



Comprendre son sommeil, partager son expérience et découvrir des **solutions concrètes et individualisées** pour améliorer la qualité de vos nuits.

- ✓ Conseils pratiques
- ✓ Échanges en groupe
- ✓ Outils simples à appliquer au quotidien

**Questionnaire** sommeil à compléter avant l'atelier.

Animé par **Madame Françoise Cornette**, psychologue FSP somnologue CHUV, et **Isabel Cobos**, infirmière spécialisée CMI.

