

*Du sommeil normal à l'éveil sous influence :  
Augmenter sa vigilance et ses performances?*

PROGRAMME PREVISIONNEL

9h - 9h30 : *Accueil*

**9h30 - 9h35 :** Introduction

9h35 - 10h15 : L'horloge biologique: comment améliorer son fonctionnement

10h15 - 11h00 : Le sommeil normal: impact de l'environnement

*Pause*

11h30 - 12h10 : **Eveil et vigilance**

12h10 - 12h45 : **La dette de sommeil** : somnolence et performance

*12h45 - 14h15 : Déjeuner libre*

**14h15 - 14h45 :** **La caféine** : effets, habitudes de consommation

**14h45 - 15h15 :** **Tabac - alcool - cannabis - cocaïne** : effets, usage, mésusage

*Pause*

**15h45 - 17h :** **Table ronde** « Comment repérer / faciliter le dépistage - quand s'alerter ? »

Mesure du degré de dépendance - outils pour accompagner la prévention

**17h :** **Clôture de la journée**