

OPTIMISER VOTRE SOMMEIL LORS DU TRAVAIL DE NUIT

unisanté

Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

Le diagramme ci-dessous décrit une stratégie de sommeil, basée sur les recommandations et la littérature médicale (BMJ 2018;360:j5637). Elle vous est proposée comme point de départ pour élaborer votre propre stratégie en matière de sommeil.

