

Promotion du sommeil en médecine générale

ProSmg est une association à but non lucratif qui souhaite contribuer à informer le public et les professionnels de santé sur les possibilités de prévenir et de prendre en charge la plupart des troubles du sommeil.

Elle s'adresse tout autant aux bons et au mauvais dormeurs, car... nous dormons tous.

Buts de l'association ?

- Faire comprendre le sommeil afin d'échapper au cercle vicieux de *l'insomnie*,
- Prévenir le piège des **somnifères** ou apprendre à s'en passer définitivement.
- Interpréter et prendre en charge les troubles en relation avec la **fatigue**.
- Dépister et prévenir les conséquences de la **somnolence** diurne excessive
- **Conseiller** les travailleurs, éducateurs, étudiants, sportifs, voyageurs, noctambules ...

Pourquoi adhérer ?

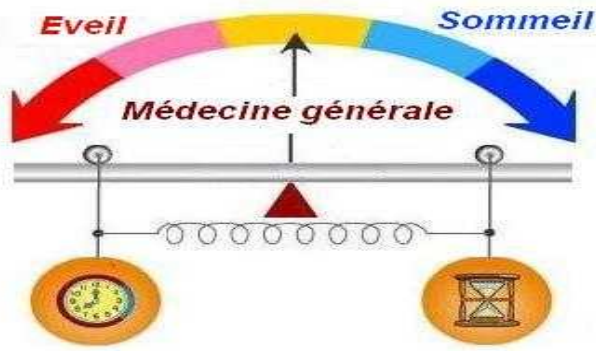
- Pour accéder aux connaissances indispensables sur le sommeil
- Pour soutenir nos projet (prévention, éducation, mieux être).
- Pour encourager votre entourage à observer les bonnes pratiques vis à vis du sommeil
- Pour être associés aux actions de l'association (conférence, publications, liste de diffusion).

Pour comprendre avant d'agir

- **Apprendre** les mécanismes chronobiologiques du sommeil : l' *horloge* et le *sablier*
- **Observer** pour déterminer ses propres caractéristiques : son *chronotype*
- **Comprendre** comment maitriser son sommeil : les *somnicaments*
- **Agir** sans contraintes pour guérir définitivement : *savoir* dormir

« Un bon dormeur se couche en confiance...

.... et se réveille en forme ! »



ProSmg
Association loi 1901

Association Promotion du Sommeil en Médecine générale

Quels sont nos Projets ?

- Action de **prévention** des accidents liés à la somnolence excessive.
- **Ateliers** pratiques à destination des personnes souffrant de troubles du sommeil.
- **Conférence-débats** en partenariat avec les organismes de formation et de prévention.
- **Diffusion** d'informations pour l'amélioration des relations entre les malades, les professionnels de santé et l'administration.

**Le sommeil est le maître des vertus,
c'est une Priorité de santé publique, mais
bilan? diagnostic? traitement? conseil?**

.....
Bulletin annuel d'adhésion (à adresser à ProSmg, 10 rue de Villefranche, 34090, Montpellier)

Prénom et Nom :

Adresse :

.....Code postal ;

Mail :@..... Tel :

Je souhaite adhérer à l'association pour la promotion du sommeil en médecine générale

- Particulier, je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de 10 euros.
- Entreprise, je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque de 120 euro.
- Bienfaiteur, je soutiens l'association par un don d'un montant libre de : euros.

Un reçu fiscal peut vous être fourni sur demande. La réduction fiscale pour les dons à l'association loi 1901 est de 66% pour les particuliers, dans la limite de 513 euro par an ou 20% des revenu, et 60% pour les professionnels, dans la limite de 5% du chiffre d'affaire.

ProSmg
Association loi 1901

Contact : 0609 63 32 80 site web : [Http://www.sommeil-mg.info](http://www.sommeil-mg.info)