



## Ateliers CPAP

Trucs et astuces pour mieux vivre avec son CPAP



## Trucs et astuces pour mieux vivre avec son CPAP

La Ligue pulmonaire Valaisanne organise des soirées gratuites d'informations et d'échanges en lien avec l'apnée du sommeil, destinées aux utilisateurs de CPAP et leurs conjoint(e)s.

		Sion
		Rue de Condémines 14 (4ème étage)
Trucs et astuces pour mieux dormir		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conseils pour mieux dormir</li><li>- Techniques de relaxation</li><li>- Positionnement</li><li>- Gestion des problèmes liés à l'appareillage (pression, bruit, fuites, masque)</li><li>- Echanges d'expériences</li></ul>		Mercredi 21 novembre 2018  18h30 à 20h
Trucs et astuces pour une alimentation équilibrée		
<ul style="list-style-type: none"><li>- Liens entre surpoids et apnées du sommeil</li><li>- Conseils d'une diététicienne</li><li>- Echanges d'expériences</li></ul>		Mardi 13 novembre 2018  18h30 à 20h

**Délai d'inscription:** une semaine avant la date de l'atelier

**Renseignements et inscriptions:** 027 481 20 00 / [sommeil@psvalais.ch](mailto:sommeil@psvalais.ch)