LUNÉA

RETROUVER LE PLAISIR DE DORMIR,
UN PAS APRÈS L'AUTRE.



1

JE COMPRENDS

2

J'ANALYSE

3

JE CHERCHE DES SOLUTIONS

4

J'AGIS AU QUOTIDIEN

ATELIERS D'INFORMATION & D'ÉCHANGES

Comité Associatif des Troubles du Sommeil Stéphanois
06 14 26 96 14
contact@reseau-catss.fr



Association CATSS - Version Août 2026

LUNÉA

CATSS

SI vous êtes sujet(te) aux insomnies, que vous preniez un traitement médicamenteux ou non, le programme LUNÉA peut vous aider à reprendre le contrôle de vos nuits.

Participez à 4 ateliers gratuits, animés par des experts, pour échanger sur votre quotidien et repartir avec des solutions concrètes.

Bon à savoir : vos conjoints sont également les bienvenus pour mieux vous accompagner.

Pour toute question relative au programme ou aux ateliers, je peux contacter :

.....

.....

.....

.....

ou

CATSS
Bâtiment Rubidium - 41, boulevard de la Palle
42100 SAINT ETIENNE
06 14 26 96 14
contact@reseau-catss.fr

Programme validé par l'ARS Auvergne Rhône-Alpes.

Ne pas jeter sur la voie publique