

## UN SOUFFLE DE NOUVEAUTÉ POUR LE SITE CENAS.CH !

**CENAS, premier centre du sommeil privé en Suisse, dispose dorénavant d'un nouveau site internet, plus complet et plus ergonomique !**

### Des conseils à portée de main

Désormais, CENAS propose encore plus d'informations sur le sommeil et les troubles associés :

- des **fiches pratiques** pour mieux comprendre
- des **questionnaires** pour tester son sommeil
- des **infos** sur les analyses, les traitements
- des **archives scientifiques**



Avec une navigation **intuitive** et **rapide**, ce nouveau site internet est un véritable **guide du sommeil** aussi bien pour le grand public que pour les professionnels du sommeil.

### CENAS au plus près de l'actualité

Un nouveau blog a également été créé, dont l'objectif est de diffuser au plus grand nombre, les dernières découvertes et avancées scientifiques sur le sommeil et ses troubles, mais également des conseils et astuces pour mieux dormir. De plus, CENAS est désormais bien plus présent sur les réseaux sociaux comme Twitter et Facebook. Régulièrement, des actualités et informations concernant le sommeil sont publiées.

### Des questionnaires pour évaluer son sommeil

Plusieurs tests sont disponibles sur le site via la rubrique « Tests en ligne ». A travers ces différents tests comme : « Évaluez votre risque d'apnées du sommeil » il est possible d'évaluer le niveau de risque d'apnée du sommeil chez un patient ; ou encore d'évaluer le niveau de gêne occasionnée par un état de fatigue grâce au test « Évaluez votre niveau de fatigue ».

### A propos du CENAS

CENAS est le premier Centre du Sommeil privé de Suisse. Entre la consultation sommeil spécialisée, l'exploration du sommeil, ou l'appareillage par Pression Positive pour traiter les apnées du sommeil, l'équipe CENAS s'engage à répondre au mieux aux besoins et aux attentes de chacun. Dans une approche intégrative de la médecine du sommeil, CENAS, en collaboration avec Efficiem, propose aux patients d'intégrer l'évaluation de la nutrition dans le bilan diagnostic et thérapeutique des apnées du sommeil. La micronutrition, mais aussi la neuronutrition, se portent au secours des pathologies du sommeil.

### Contact presse

Audrey Charial - [audrey.charial@lcgr.ch](mailto:audrey.charial@lcgr.ch) - t. 022 307 10 90