



Centre de Recherche
en Neurosciences de Lyon

Effet du confinement sur le sommeil et les rythmes biologiques - en automne

Nous venons de lancer la 4eme phase de notre étude sur l'impact du confinement sur le sommeil et les rythmes biologiques. Nous vous avons invité à participer à cette étude lors du 1er confinement (au printemps et à l'heure d'été), et nous ne pensions pas vous inviter à nouveau !

Ce deuxième confinement nous donne la possibilité d'évaluer si son impact sur le sommeil et les rythmes change avec la saison et/ou le décalage par rapport à l'heure solaire (heure d'été/d'hiver).

Merci d'aller vite remplir ce petit questionnaire

<https://research.sc/participant/login/dynamic/87A52B07-9DC8-45C6-944A-791A71D18ECB>

et de diffuser ce message au plus grand nombre.

Le "Participant Id" qui vous sera demandé est ce que vous souhaitez (circadian69, ANR2021, BientotNoel, ...) à l'exception de votre nom de famille.

Prenez bien soin de vous et de votre sommeil.

Claude GRONFIER claude.gronfier@inserm.fr