CHU BESANÇON

Étude APhysOH

Vous avez un **SOMMEIL** de mauvaise qualité, et si c'était l'**ALCOOL ?**





Alors, si vous avez entre 18 et 65 ans, **vous êtes éligible** pour participer à l'étude **APhysOH**.

En participant, vous bénéficierez d'évaluations médicales concernant votre sommeil, trouble de l'usage d'alcool, capacité physique, motivation, qualité de vie...

Ce projet de recherche vous permettra, si vous êtes assigné.e au groupe d'**activité physique adaptée** (APA), de participer à 3 séances APA hebdomadaire pendant 12 semaines.

Ces séances seront encadrées par un professionnel diplômé en activité physique adaptée et santé.



Lieu de l'étude : CHU de Besançon
Hôpital Saint-Jacques, service addictologie
2 place Saint-Jacques
25000 Besançon

Pour participer ou s'informer :

aphysoh@chu-besancon.fr

DÉROULEMENT DE L'ÉTUDE

A l'issue de la visite d'inclusion vous serez assigné.e aléatoirement à un groupe.
Les participants du **groupe encadré** commenceront le programme APA deux semaines plus tard.
Les participants au **groupe autonome** recevront des recommandations de pratique en autonomie.

