



ATELIER

« Le sommeil, mieux le comprendre, mieux le gérer »

Le module « sommeil » est une action de prévention non médicamenteuse et non thérapeutique. Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil : de mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies fréquentes, sentiment de fatigue diurne. Or souvent les seniors ignorent que ces situations sont souvent une évolution normale de notre organisme lié au vieillissement. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adopter leurs comportements et leurs attitudes.

Il s'agit aussi de ne pas s'enfermer dans un cercle vicieux de la fatigue et du manque d'activité, avec souvent pour échappatoire, les prises de médicaments qui ne sont qu'une réponse ponctuelle aux symptômes et non aux causes de ces difficultés.

Enfin, si le vieillissement normal dégrade la qualité du sommeil, il n'en demeure pas moins que certaines maladies peuvent apparaître avec les années. Ces maladies sont parfois méconnues. Il s'agit alors de les découvrir et de connaître les démarches à suivre.

Les objectifs de cet atelier sont :

- Connaître les conseils et astuces à mener au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés ;
- Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil ;
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

Le contenu :

L'atelier sur le sommeil se compose en 2 sessions de deux heures. Il se déroulera en 4 temps :

- Temps 1 : le sommeil, les mécanismes et les effets du temps (âge)
- Temps 2 : Les conseils de prévention – Les ennemis du sommeil
- Temps 3 : Les syndromes, les maladies, les médicaments – Les maladies associées au sommeil
- Temps 4 : Révision, conclusion synthèse – analyse de l'agenda du sommeil

Les dates :

- ✓ Jeudi 25 avril 2019
- ✓ Jeudi 2 mai 2019

Les heures : de 10h00 à 12h00

Le lieu : Dans la salle du conseil municipal – Mairie de Garéoult – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT