



Une réunion publique suivie de 6 séances thématiques de 2h00 chacune

8 à 15 participants.

Des animateurs formés à la prévention et à l'éducation à la santé.

Alternance de théorie, d'exercices ludiques et de conseils pratiques.

Pauses conviviales prévues par l'Asept.

L'association Asept Bretagne, partenaire des caisses de retraite, est une association de prévention et d'éducation à la santé, qui anime différents ateliers sur les territoires de la région pour les personnes retraitées.

Ces actions, labellisées « Pour Bien Vieillir », sont organisées avec le soutien financier de Pour Bien Vieillir Bretagne, et de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) du département.

Acteur régional en prévention santé à destination des seniors, l'Asept Bretagne propose des Ateliers Sommeil, animés par des professionnel(le)s formé(e)s à la prévention et l'éducation à la santé.

Nous passons près d'un tiers de notre vie endormie. Cette fonction déterminante pour notre santé et cruciale pour de nombreuses fonctions biologiques, reste mystérieuse pour un grand nombre de personnes.

Dans une ambiance conviviale, les participants sont invités à découvrir leur profil de dormeur, à réfléchir sur les facteurs susceptibles d'entraver leur sommeil et à acquérir les réflexes du quotidien qui favorisent des nuits plus sereines.

Programme de l'atelier :

Réunion publique

Le sommeil : comment fonctionne-t-il ? Comment le préserver ? Présentation de l'atelier et inscriptions.

Séance 1 : Les évolutions du sommeil au cours de la vie

Pilier de notre santé, quels sont les différents rôles du sommeil ? Quelles sont ses modifications au cours de la vie ?

Séance 2 : Les comportements de sommeil

Quels sont les mécanismes qui régulent nos états de veille et sommeil ? Quels sont les différents profils et habitudes de sommeil ?

Séance 3 : Les perturbations du sommeil

Quelles sont les différentes causes des perturbations du sommeil ? Et leurs conséquences sur notre état de santé ?

Séance 4 : Les troubles du sommeil et leurs orientations

Quelles sont les différentes pathologies du sommeil ? Comment les repérer ? A partir de quand s'en inquiéter ? Quels professionnels consulter ?

Séance 5 : Agenda du sommeil et profil du dormeur

L'analyse d'un agenda du sommeil peut permettre une première exploration des causes des perturbations du sommeil et des remédiations possibles. Différentes études de cas sont proposées aux participants.

Séance 6 : Trucs et astuces pour bien dormir

Des conseils simples ont fait leur preuve scientifiquement sur la quantité et la qualité du sommeil. Quels sont-ils ?