

BIEN DANS SON CORPS : LE SOMMEIL, UN FACTEUR CLE

Avec le temps, si notre organisme prend de l'âge, notre sommeil évolue aussi : il dure moins longtemps, il est moins profond, plus instable, on veille moins tard et se réveille plus tôt, on a des difficultés d'endormissement ou même parfois des troubles du sommeil. De nombreuses études montrent qu'un sommeil perturbé peut entraîner une somnolence diurne et, pour cela, augmenter le nombre de chutes et d'accidents domestiques. Un bon sommeil en quantité, qualité et continuité suffisante va dépendre du rythme de vie et des conditions environnementales. Nos habitudes de vie et notre quotidien influencent notre sommeil

Durée : 2 heure

Capacité : 20 personnes maximum

Objectifs :

- Améliorer le niveau de connaissances sur les bienfaits du sommeil.
- Faire acquérir des connaissances sur les voleurs et les facilitateurs du sommeil.
- Augmenter les compétences sur les bons comportements à adopter pour un sommeil de qualité.
- Renforcer les capacités à faire des choix adaptés à aux besoins, aux habitudes et aux modes de vie.

Contenus :

- Contexte, données épidémiologiques et définitions.
- Travail sur les représentations des participants et leurs vécus.
- Importance et bienfaits du sommeil et réflexion sur les conséquences d'un manque de sommeil sur notre santé.
- Echange sur les situations favorables à l'endormissement, les cycles du sommeil et les recommandations.
- Signes d'endormissements, voleurs et facilitateurs de sommeil.
- Cas concrets autour des situations favorables à l'endormissement.

Atelier interactif animé par

Yannick TURMEL, responsable développement et ingénierie en promotion de la santé



Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.