

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.

Ce module de 5 séances sur la thématique du sommeil, a pour but de faire comprendre le fonctionnement du sommeil, de faire découvrir et de faire adopter des comportements diurnes propices à l'endormissement et au bien être des séniors.

Tournez SVP →

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.

PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

SEANCE 1 : LES REPRÉSENTATIONS LIÉES AU SOMMEIL

Les représentations et les idées reçues

Un temps de réflexion sur le sommeil pour prendre du recul sur ses pratiques

- Charte de bonnes pratiques
- Autour du mot sommeil
- Photoexpression + expression et citation
- Test Epwork
- Pourquoi dort-on ?
- Abaque de Régnier

Exercice à la maison : Mandala

SEANCE 3 : LES VOLEURS ET FACILITATEURS DU SOMMEIL

Savoir les repérer et trouver des alternatives

Expérimenter de nouvelles approches.

- Mots croisés
- Scénario catastrophe - travailler sur les facteurs de réussite – « qu'est-ce qui peut m'empêcher de dormir chez moi »
- Travail sur les recommandations
- Présentation de l'agenda du sommeil

Exercice à la maison : l'agenda du sommeil

SEANCE 5 : LES STRATÉGIES A METTRE EN PLACE RÉDACTION D'UN PLAN PERSONNALISÉ

- Échanges autour de l'objet ramener et de la photo
- Astuces et résolution (jeu des enveloppes)
- Foire aux questions/ Atelier écriture
- Méditation pleine conscience
- Évaluation finale

SEANCE 2 : LES RYTHMES CIRCADIENS

L'horloge biologique, les donneurs de temps et le cycle du sommeil

Se connaître, se comprendre et s'écouter

- Apport théorique sur les rythmes circadiens
- Cycles du sommeil
- Test de typologie circadienne
- Sommeil et confinement

Exercice à la maison : Mots cachés

SEANCE 4 : LES TROUBLES FRÉQUENTS LIÉS A L'ÂGE ET COMMENT LES AMÉLIORER

Les pathologies du sommeil, les stratégies à mettre en place

- Évolution du sommeil à partir de 50 ans
- Les maladies du sommeil
- Exercice à la maison : ramener une photo, un objet, une pensée

Retour sur l'agenda
du sommeil

Yannick TURMEL, responsable développement et ingénierie de projet au CODES 83

Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projets en éducation pour la santé au CODES 83

coordinationavitam@codes83.org

04 94 89 47 98

