



Atelier sommeil



Aujourd'hui, en France, près d'un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40% des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères. Or, plus de la moitié de ces traitements ne serait pas appropriée, les vraies insomnies étant rares chez la personne âgée.

Au fur et à mesure de la vie d'une personne, son sommeil évolue. Au-delà de 65 ans, au fil des changements physiologiques, la qualité du sommeil et la durée du sommeil profond diminuent peu à peu : 22 % des personnes âgées de 60 ans et plus se plaignent de la qualité de leur sommeil, cette proportion atteint les 40 % après 75 ans.

Il est donc fréquent que les plus de 65 ans se tournent vers le corps médical pour trouver une solution à leurs troubles du sommeil. Face à cette situation, la réponse est trop souvent une prescription de somnifères. Près d'un tiers des personnes de cette tranche d'âge en consomment de façon chronique, ce qui n'est pas sans risque sur leur santé.

Notre programme de prévention « santé-sommeil » proposera des alternatives non médicamenteuses :

- Des techniques de relaxation,
- Des thérapies cognitivo- comportementales,
- Des préconisations pour :
 - une hygiène de vie saine,
 - une activité physique régulière,
 - une alimentation équilibrée.



Atelier sommeil

INFORMATIONS PRATIQUES

Objectifs

Diminuer la plainte sur la qualité du sommeil et réduire le risque d'iatrogénie médicamenteuse.

Ces actions doivent permettre aux personnes âgées de préserver leur qualité de vie mais également de maintenir leur lien social.

Objectifs transversaux

- Suivre un parcours global de prévention,
- Développer et entretenir le lien social,
- Acquérir des aptitudes pour agir dans un sens favorable à leur santé,
- Etre en pleine conscience de ses problématiques et être en mesure d'agir dessus.

Durée

Conférences informatives	—————>	3 conférences de 1H30
Ateliers collectifs de sensibilisation	—————>	6 ateliers de 2H00
Séances collectives de relaxation	—————>	6 séances de 1H30
Séances individuelle à domicile	—————>	6 séances de 1H30



Atelier sommeil

Lieu

Au siège de l'association pour les actions collectives,

Au domicile pour les actions individuelles.

Programme

- Maîtriser des pratiques immobiles et en mouvement, faciles à reproduire au quotidien, à différents moments de la journée et de la nuit,
- Avoir une meilleure hygiène de vie,
- S'approprier les outils proposés pour qu'ils soient acteurs de leur qualité de vie,
- Décider de réajustements bénéfiques pour la qualité du sommeil,
- Investir un entraînement personnalisé quotidien respectant leur rythme de formes, leurs motivations et leurs besoins.

Personnes cible

Personnes de plus de 60 ans

Méthodes pédagogiques

Conférences, ateliers collectifs, participatifs, interactifs, ateliers individuels