

COMMUNIQUE DE PRESSE

Ateliers sommeil

La Ville de Romans-sur-Isère propose aux seniors deux ateliers gratuits les 12 et 19 février pour mieux comprendre et mieux gérer leur sommeil. Il est encore temps de s'inscrire...

Avec l'âge, la qualité du sommeil tend à s'altérer et beaucoup de seniors s'en plaignent. Or ces situations (difficultés d'endormissement, nuits écourtées, insomnies fréquentes, fatigue en journée) constituent souvent une évolution normale de notre organisme lié au vieillissement. Une évolution dont il convient de prendre conscience et de comprendre pour pouvoir adapter nos attitudes et nos comportements et ne pas s'enfermer dans le cercle vicieux de la fatigue et du manque d'activité avec, souvent comme échappatoire, la prise de médicaments qui ne sont qu'une réponse ponctuelle aux symptômes et non aux causes.

Pour mieux comprendre et mieux gérer votre sommeil, la Carsat Rhône-Alpes, en partenariat avec le service seniors de la Ville de Romans-sur-Isère, vous propose donc de participer à un atelier qui se déroulera sur deux séances, les 12 et 19 février, de 14h à 16h, à la Villa Boréa (rue Descartes à Romans). Animé par l'association Brain'up, cet atelier est gratuit.

L'animatrice, une psychologue clinicienne ou une neuropsychologue, formée par l'association, vous proposera, dans un premier temps, une discussion sur le sommeil et les effets du vieillissement à partir de cas pratiques. Puis elle évoquera les principales maladies associées au sommeil pour mieux les comprendre et connaître la démarche à suivre. Seront notamment abordés les insomnies, les apnées du sommeil et le syndrome des jambes sans repos. Elle présentera également des situations et des comportements du quotidien qui peuvent déclencher un sommeil de mauvaise qualité avec, à la clé, des conseils de prévention. Pour terminer, elle proposera un quiz destiné à revoir les notions abordées et conclura sur quelques exercices de relaxation et de respiration.

Renseignements et inscriptions à la Villa Boréa au 04 75 71 37 26.