

ATELIER SOMMEIL - ANIMATION 1



QuizZZzzzzZ

RÈGLES DU JEU

L'animateur pose les questions, interroge les participants, puis donne la réponse.

1. Quels sont les répercussions d'un mauvais sommeil ?

Baisse de la vigilance, difficulté de concentration, fatigue, somnolence, irritabilité conduisant à l'augmentation des chutes, des accidents domestiques, des accidents de la circulation routière...

2. Il existe 2 types de sommeil. Quels sont-ils ?

Le sommeil léger et le sommeil profond.

3. Est-ce que l'organisation du sommeil est modifiée avec l'âge ?

Oui, les périodes de sommeil profond sont moins longues.

4. Est-il normal que les éveils nocturnes augmentent avec l'âge ?

Oui, car à partir de 50 ans, le sommeil est globalement plus léger avec une diminution du sommeil profond.

5. Quel est la moyenne du délai d'endormissement à 50 ans ? À 80 ans ?

50 ans = 30 min et 80 ans = 45 min.

6. Quels sont les besoins de sommeil pour un nourrisson ? Un enfant ? Un adulte ? Et un senior ?

Avec l'âge, la durée de sommeil diminue. Un nourrisson dormirait entre 14 et 17h, un enfant entre 9 et 11h, un adulte entre 7 et 9h, et un senior entre 6 et 8h.

7. Est-ce que tout le monde est affecté par ces changements du sommeil avec l'âge ?

Oui, mais tous ne le ressentent pas de la même façon. Chacun réagit différemment, au même titre que l'apparition des rides.

8. Quelle hormone sécrétée uniquement la nuit permet l'endormissement ?

La mélatonine mais elle diminue à partir de 55 ans.

9. Quels sont les facteurs externes qui régulent notre sommeil ?

L'alternance jour/nuit et les occupations (activité sociale et/ou physique), l'alimentation, le stress...

10. Est-il vrai que les pathologies du sommeil telles que l'insomnie augmentent ?

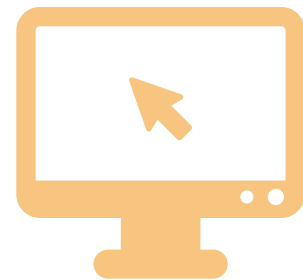
Oui, mais il faut nuancer ! Seulement 10 à 20% seraient de vraies insomnies. Dans la majorité des cas, il s'agit d'une perte de la perception de son sommeil. En effet, les éveils nocturnes chez les seniors sont fréquents et donnent la sensation de mal dormir.

ATELIER SOMMEIL - ANIMATION 2

Jeu des rituels

MATÉRIEL À PRÉVOIR SUR PLACE

- ▶ Papier
- ▶ Corbeille ou boîte
- ▶ Un paper board



RÈGLES DU JEU

L'animateur demande à chacun des participants d'écrire une habitude du soir sur un morceau de papier, de plier ce papier en 4 et de le mettre dans le récipient. Il tire ensuite au sort les morceaux de papier, les lit à haute voix et demande à l'assemblée si c'est une pratique qui favorise le sommeil, ou au contraire qui le défavorise.

