



Le sommeil



“*Bien dormir c'est la santé*” affirment avec raison les Pouvoirs Publics, et pourtant, vis-à-vis des contraintes du monde moderne (internet, jeux vidéo, festivités...), il n'est pas toujours facile de suivre ce conseil.

Certains n'arrivent pas à payer leurs dettes de sommeil et doivent lutter pour rester éveillés (au travail, ou pire, en voiture), tandis que d'autres constatent à leurs dépens que l'endormissement ne se commande pas à volonté et subissent les affres de l'insomnie !

Car, en effet, bien dormir, ça ne s'invente pas ! Le sommeil se prépare un peu comme un bon plat, et pour bien cuisiner, quelques connaissances sont indispensables.

Avec le présent outil, Olympio nous propose de faire le point sur ce sujet qui concerne chacun d'entre nous, mais pour lequel, du fait des particularités individuelles, les “bons conseils” s'avèrent trop souvent contre performants car “il y a plus de tailles de sommeil que de pointures de chaussures”.

Il le fait, comme d'habitude, avec une présentation attractive et interactive qui permet à ses intervenants d'adapter le niveau de l'information en fonction du profil des participants.

Guilhem Pérémarty, médecin somnologue, responsable du site “Sommeil et médecine générale”



Chacune des séquences s'appuie sur une expression populaire illustrée par un dessin original.

“*Dormir debout*”
Somnolence et fatigue

“*Chercher le sommeil*”
Les ennemis du sommeil

“*Comme on fait son lit, on se couche*”
Les ingrédients d'un bon sommeil

“*Lutter contre le sommeil*”
Endormissement au volant

“*Avoir le sommeil agité*”
Les troubles du sommeil

“*Dormir du sommeil du juste*”
L'alternance veille-sommeil

“*Un sommeil de plomb*”
Durée du sommeil

“*Passer une nuit blanche*”
Sommeil, performances et santé

“*Dormir comme une marmotte*”
Ce qui est propice au sommeil

Les coussins illustrés sont progressivement accrochés sur le décor/mur d'une chambre d'enfant recouvert d'un papier peint orné de lionceaux endormis.



Ici, animation “tous publics” en direction de familles.

Citoyenneté, droits et devoirs, laïcité, éducation routière, promotion de la santé, prévention des toxicomanies, des comportements à risques, des incivilités et de la violence, mise en cause des attitudes racistes ou sexistes, insertion professionnelle, construction européenne, sensibilisation à l'environnement, accompagnement parental, etc.

42 OUTILS D'ANIMATION COLLECTIVE

Documentation gratuite et tarifs sur simple demande par mail
ou : 24 rue Lapostol 92150 Suresnes - Fax : 01 42 04 01 80