



LE SOMMEIL



“**B**ien 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

“Lutter contre le sommeil”

Endormissement au volant

“Un sommeil de plomb”

Durée du sommeil

“Chercher le sommeil”

Les ennemis du sommeil

“Avoir le sommeil agité”

Les troubles du sommeil

“Passer une nuit blanche”

Sommeil, performances et santé

“Comme on fait son lit,
on se couche”

Les ingrédients d’un bon sommeil

“Dormir du sommeil du juste”

L’alternance veille-sommeil

“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.



CITOYENNETÉ • CIVILITÉ • ALTÉRITÉ • RESPECT • LAÏCITÉ • ADDICTIONS
PRISES DE RISQUES • L’INTERNET DÉCODÉ • COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES
ALIMENTATION • HYGIÈNE DE VIE • ENVIRONNEMENT • SÉCURITÉ ROUTIÈRE
SEXUALITÉ • MIXITÉ • INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE
IMPLICATION SCOLAIRE • PARENTALITÉ