

# LE SOMMEIL DE A À ZZZ

Du 16 Septembre au 7 Octobre

**Atelier animé par Emmanuelle Dessimond, psychologue**

## **Séance 1 : « Le sommeil : son fonctionnement »**

***Vendredi 16 Septembre de 9h30 à 11h30***

Les mécanismes du sommeil

Les ennemis du sommeil

Les gestes et attitudes pour bien dormir

Présentation de l'agenda du sommeil

## **Séance 2 : « Les maladies du sommeil, et médicaments »**

***Vendredi 23 Septembre de 9h30 à 11h30***

Sensibilisation sur les consommations, présentation de traitements non - médicamenteux

Comprendre et connaître les maladies associées au sommeil

Consulter : quelle démarche ? quels examens ?

Initiation à une technique de relaxation

## **Séance 3 : « Agendas du sommeil et Initiation relaxation »**

***Vendredi 7 Octobre de 9h30 à 11h30***

Retour sur les agendas du sommeil

Initiation à des techniques de relaxation

Quiz ludique sur le sommeil

## **Lieu :**

Stade Civier, salle de Gymnastique,

5 bis rue du Lieutenant Knoblauch, 42000 SAINT-ETIENNE

(parking gratuit sur place)