

Le sommeil

Mieux le comprendre, mieux le gérer

Contexte

Les personnes âgées se plaignent souvent de leur sommeil. Elles disent ressentir plus de difficultés à trouver le sommeil (endormissement), « ne pas dormir de la nuit » (sommeil de mauvaise qualité) ou avoir des épisodes d'insomnies fréquents (nuits écourtées).

Or le sommeil est bien une composante essentielle de notre santé : un corps sans énergie, un cerveau fatigué ouvrent à des risques de santé plus graves à terme. Il est d'autant plus important d'agir en prévention que chacun dispose de moyens d'agir pour améliorer la qualité de son sommeil, même à un âge avancé.

Nous constatons, par nos expériences terrain, que les personnes s'inquiètent de situations qui, la plupart du temps, sont une évolution normale de l'organisme liée au vieillissement. Il s'agit de comprendre les principes de fonctionnement du sommeil, de prendre conscience de ses propres habitudes (et ses propres conditionnements ou blocages) pour tendre vers un changement d'habitudes de vie ou de comportements en journée et pendant la nuit.

Il s'agit aussi là de ne pas s'enfermer dans une boucle sans fin de la fatigue et du manque d'activité qui induit souvent pour échappatoire la prise de médicaments ; réponse ponctuelle aux symptômes mais non aux causes liées à ces difficultés.

Objectifs

Il s'agit de créer un moment de convivialité et d'échanges. Nous chercherons à favoriser la discussion en priorité, plutôt que de suivre nécessairement l'ordre établi des thèmes proposés.

Globalement, nous souhaitons que les participants puissent :

- 🔗 Connaître les conseils et les astuces à appliquer à leur quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés ;
- 🔗 Découvrir les différences entre ces difficultés passagères normales et les pathologies liées au sommeil ;
- 🔗 Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les nuits difficiles.

La démarche

Le module « Sommeil » est une action de prévention non médicamenteuse et non thérapeutique. Il est animé par un psychologue ou un animateur spécialisé et formé par l'association.

Comme pour les autres actions de prévention menées par l'association, nous partons du principe que c'est en comprenant et en prenant conscience du fonctionnement de son propre sommeil que chaque participant saura adapter son comportement et « auto-gérer » ses difficultés (sans avoir recours à la prise de médicaments).

Format d'intervention

L'atelier se compose d'une conférence suivie de 6 séances de 2h et aborde les thèmes suivants :

La conférence : « Les rythmes de vie, la santé, le bien-être »

Durée / participants : 2 heures – nombre de participants illimité

La conférence a pour but de :

- 🔄 Comprendre les facteurs de protection et les facteurs de risque qui influencent le bien-être
- 🔄 Proposer une démarche de prévention santé contribuant à développer son capital santé et à gérer son rythme de vie
- 🔄 Expliquer l'impact de ces rythmes sur le sommeil et le bien-être en général

L'atelier

Séance 1 Le sommeil, les mécanismes et les effets de l'âge

Lors de cette première séance, nous revenons sur les mécanismes du sommeil et les effets d'usure du temps sur ce dernier. Notre volonté est d'opter pour une approche didactique à partir d'échanges et de situations concrètes données par les participants.

- 🔄 Pourquoi s'endort-on facilement devant la télévision ?
- 🔄 Est-il nécessaire d'avoir 7 heures de sommeil pour passer une bonne nuit ?
- 🔄 Pourquoi suis-je réveillé régulièrement à 2 ou 3 heures du matin ?
- 🔄 Quelles influences ont les rythmes de travail décalés ou les changements d'horaires fréquents ?

Nous proposons aux participants de s'initier à l'agenda du sommeil et de le tester chez eux pendant les prochaines semaines. Nous aurons l'occasion de revenir dessus en dernière séance.

Séance 2

Les syndromes, les maladies, les médicaments

Les maladies associées au sommeil

Nous abordons les principales maladies associées au sommeil. Il ne s'agit pas d'expliquer le traitement, ni de poser un diagnostic. Il s'agit avant tout de comprendre et de connaître la démarche à suivre. Sont notamment abordés : les insomnies, les apnées du sommeil, le syndrome des jambes sans repos.

L'usage des médicaments, notamment les somnifères

La consommation de médicaments, notamment des somnifères, n'est pas un acte anodin. Loin d'étudier chaque cas personnel, cette partie vise surtout à sensibiliser les participants sur la manière de consommer des médicaments et de rappeler certains principes, notamment associés à l'usage de génériques. Nous insisterons sur les dangers de dépendance physique et psychologique des somnifères, et abordons la question des traitements non-médicamenteux (plantes, luminothérapie).

Consulter : quelle démarche ? quels examens ?

Ce temps est consacré à expliquer les différents outils et protocoles régulièrement utilisés en consultation sommeil. Plus que d'inquiéter, il s'agit surtout d'exposer simplement l'intérêt de chacun et leurs usages.

Séance 3

Les conseils de prévention

Les ennemis du sommeil

Nous présentons les situations et les comportements du quotidien qui peuvent accentuer ou déclencher un sommeil de mauvaise qualité. Par exemple :

- ☞ « Trainasser » au lit ou rester enfermé chez soi, quand on est fatigué
- ☞ Boire des boissons excitantes (café, thé) tardivement dans la journée
- ☞ Regarder la télévision
- ☞ Être en situation d'isolement

Les gestes et les attitudes pour bien dormir

Ces gestes et ces attitudes concernent la préparation au sommeil, les conditions matérielles pour bien dormir ainsi que les activités du quotidien qui influencent le sommeil (activité physique, relaxation, diététique)

- ☞ Comprendre la notion de synchroniseur de l'horloge interne
- ☞ Prendre conscience de l'importance du rythme et du rituel du coucher
- ☞ Savoir gérer les réveils nocturnes par des astuces et des techniques simples

Séance 4 et 5

Les techniques de relaxations

Le bon équilibre des rythmes de l'organisme contribue à un sommeil efficace, et plus généralement à favoriser un bien-être général et participer à la protection de son capital santé. Cela s'exprime et s'apprend par des habitudes et des comportements accessibles à tous.

L'objectif de ces séances est d'aider chacun à trouver des outils simples et accessibles pour améliorer son sommeil.

Séance 6

Analyse des agendas du sommeil et quiz

Les participants ont reçu « agenda du sommeil » en version papier en première séance. Ils le remplissent sur les semaines que dure l'atelier. La dernière séance est l'occasion de les analyser en groupe.

Sans porter un diagnostic sur le cas de chaque participant (approche non médicale), l'intervenant propose aux participants volontaires de partager leur retour d'expérience sur leur agenda du sommeil et d'échanger sur les situations constatées, en lien avec ce qui a été expliqué dans les précédentes séances.

Cette séance propose un quiz ludique autour de sommeil, afin de rappeler les conseils vus au fil des séances.

Outils pédagogiques : les techniques de relaxation

Cette partie permet d'expliquer et de s'initier aux techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer les difficultés du sommeil au quotidien. Ce temps de relaxation se fait assis (ou, si vous disposez de tapis, allongé). Il dure 5 à 10 minutes.

Matériel et organisation

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin :

- 🌀 D'une salle, avec une source de lumière naturelle, pour 15 personnes, avec tables et chaises ;
- 🌀 D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances ;
- 🌀 D'un vidéoprojecteur.

Qui sommes-nous ?

Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

L'association conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement psycho-social sous forme d'ateliers, de conférences