

Conférence sur Troubles du Sommeil

Vendredi 10 novembre 2023

Nous étions 28 inscrits dont 1 invité mais seuls 22 étaient présents à cette conférence sur les Troubles du Sommeil.

Avec comme prestataire : Mme **Dorothée DURAND Ets El Relax'Action**

Nous nous sommes retrouvés à 14h30 dans les salons de l'Hôtel Mercure Président de Grenoble pour une prestation de deux heures.

Rappel des objectifs de la conférence :

- Aborder les notions générales sur le sommeil,
- Comprendre la chronobiologie et les rythmes du sommeil,
- Découvrir l'évolution du sommeil à travers les différents âges de la vie,
- Connaître conseils et astuces à mener au quotidien,
- Expérimenter différentes techniques non médicamenteuses pour mieux s'endormir et gérer les nuits difficiles.

Déroulé comme suit :

- Apports pédagogiques, conseils pratiques, temps d'échange => 1 heure
- Exercices pratiques et questions => 1 heure

Résumé succinct de l'exposé :

A/ Comprendre le sommeil :

- Structure du Sommeil -> **On parle de train du sommeil :**

Deux types de sommeil :

- Sommeil lent : 3 à 6 cycles successifs
- Sommeil paradoxal : 60 à 120 minutes chacun

Ceci peut se schématiser comme suit dans cet ordre :

- **Phase endormissement** : on baille, les idées se brouillent...
 - **Sommeil lent léger** : on entend, on comprend sans pouvoir agir...
 - **Sommeil lent profond** : on n'entend plus rien
- Les 2 phases sommeil lent et profond durent 90 minutes
- **Sommeil paradoxal** : on rêve -> dure 20 minutes
 - **Phase latence** : on se réveille ou on prend un nouveau train

Tout ceci représente un Cycle de sommeil, plusieurs cycles par nuit...

B/ Hypnogrammes du Sommeil avec :

- Hypnogramme d'un sommeil réparateur
- Evolution de la structure du sommeil avec l'âge
- Hypnogramme avec adulte jeune
- Hypnogramme sujet âgé

C/ On aborde aussi avec les caractéristiques individuelles du sommeil avec le Rythme cycardien

D/ Les clés pour un sommeil de qualité avec les facteurs internes de régulation :

- Respecter son rythme veille-sommeil
- Se connaître et s'écouter
- Saisir le train du sommeil

Les facteurs externes :

- Facteurs lumineux : soleil, téléphone portable, pendule ou montre
- Facteurs non lumineux : discussions, sports, alimentation, température.

E/ Les conséquences d'un manque de sommeil :

- Fatigue
- Peur de ne pas dormir
- Mauvaise humeur
- Risque de surpoids
- Baisse de motivation
- Risque d'accident
- Difficultés de concentration
- Maladies

F/ Pratiques pour un meilleur sommeil :

- L'importance de l'hygiène de vie
- Méthode du Dr Jacobson
- Respiration/Cohérence cardiaque
- Training autogène de Schultz
- Autohypnose de Betty Erickson

Beaucoup de questions, d'interrogations dans la salle pour la première partie de théorie. Nous passons à la partie pratique au bout d'une heure.

Nous avons mis en pratique avec Dorothee les différentes méthodes précitées dans une ambiance calme, lumière éteinte dans la pièce, décontraction, détente, respirations profondes : inspirations et expirations en fermant les yeux..

Tout le monde assis sur sa chaise dos contre le mur pour les exercices pratiques. Certains volontaires (deux personnes) se sont allongés par terre pour la pratique. C'était très bien pour la majorité des présents, ambiance détendue garantie...

Après l'effort, le réconfort autour d'un verre de l'amitié avec des mets succulents, ambiance bon enfant, tout le monde a été content de la qualité de l'exposé, nous nous sommes quittés aux alentours de 17h.

Quelques photos de cet après-midi :



Hoc Chhoan TAN

Sociétale Grenoble, AG2R La Mondiale
3 Allée de Rochebelle, 38240 MEYLAN

Allo : 0476905660 - Courriel : arci38@orange.fr - Site internet : www.association-arci.fr

Permanence le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 10h à 12h à l'Hôtel MERCURE 11 rue Gal Mangin 38100 Grenoble