

# Les ateliers Sommeil



BRETAGNE

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



## Bien dormir aide à rester en bonne santé

Avec l'âge, la qualité du sommeil se dégrade parfois. 40 % des personnes de 75 ans et plus se plaignent de troubles du sommeil (insomnies, somnolence, apnées du sommeil...). Les ateliers vous donneront les clés pour comprendre le fonctionnement du sommeil, adopter de bonnes habitudes pour mieux dormir, et vous aideront ainsi à retrouver des nuits plus sereines.

### Les ateliers Sommeil, qu'est-ce que c'est ?

Les ateliers s'organisent autour de 6 à 8 séances animées en petit groupe par un professionnel.

Au cours des séances d'une heure ou plus, un professionnel vous propose des exercices et des conseils pratiques pour :

- comprendre les mécanismes du sommeil
- vous aider à identifier les éventuels troubles et perturbations de votre sommeil
- vous guider pour savoir organiser votre journée et votre repos en fonction de votre rythme de vie.



## Pourquoi participer aux ateliers ?

Les ateliers Sommeil vous permettent de préserver votre qualité de vie dans sa globalité. Vous maintenez un lien social autour d'une dynamique collective sur le bien et/ou le mieux dormir. Vous apprenez à soulager vos troubles du sommeil et à les dédramatiser car le sommeil est individuel : nous n'avons pas tous les mêmes besoins !

## Témoignages

« J'ai compris l'importance de garder un rythme régulier dans mon quotidien. Si besoin, je m'offre une sieste de 20 minutes maximum pour ne pas empiéter sur mes nuits ».

*Guy*

« Depuis les ateliers, j'ai pris le réflexe de me lever à heure fixe et, dès le réveil, j'ouvre les volets : la lumière donne le "top départ" à l'organisme pour s'activer ».

*Jean-Pierre*

« En discutant avec les autres participants, je me suis rendu compte que je ne suis pas la seule à avoir des troubles du sommeil. Ça permet de dédramatiser ! ».

*Farida*

## Informations pratiques

Cette action vous est proposée par  
**Pour bien vieillir Bretagne**

**Pour bien vieillir Bretagne, c'est :**

- Plusieurs régimes de retraite qui s'engagent ensemble pour le "bien-vieillir" : la Carsat Bretagne, la MSA, la CNRACL et l'Ircantec.
- Des ateliers de prévention autour de dix thématiques, de la mémoire à la nutrition, de l'habitat à la prévention des chutes.
- Des ateliers construits autour de référentiels développés en partenariat avec Santé publique France (Agence nationale de santé publique).
- Des ateliers gratuits, accessibles à tous les retraités dans toute la Bretagne.

**Nous contacter :**  
[www.pourbienvieillirbretagne.fr](http://www.pourbienvieillirbretagne.fr)



**BRETAGNE**

Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite et leurs partenaires.



L'essentiel & plus encore

