

PARCOURS SANTÉ

Dormir en  
*toute sérénité !*

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

(9h-12h30 / 14h-18h du lundi  
au jeudi et jusqu'à 16h  
le vendredi)

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.

**Pass vaccinal  
OBLIGATOIRE**



**À PARTIR  
DU 31 MARS**

Matinée ou après-midi



**L'ISLE-JOURDAIN  
GIMONT**

Lieu communiqué lors de l'inscription

**Organisateurs :**



**Partenaires :**



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 438 320 632 - Communication MFO 2022 - Crédit photo - Adobe Stock



Action menée avec le soutien de la



  
occitanie.mutualite.fr

  
occitanie.mutualite.fr

**Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il participe à notre bien-être et est indispensable à notre équilibre physique et psychique. Gros dormeur, petit dormeur, « lève tôt », « couche-tard », chacun a son propre rythme de sommeil. Cependant avec l'avancée en âge, le sommeil se modifie. Des conseils adaptés peuvent facilement pallier certains troubles du sommeil qui apparaissent avec l'âge.**

La Mutualité Française Occitanie, la CPAM du Gers et l'association Midi-Pyrénées Prévention vous invitent, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, à une **conférence-débat suivie d'ateliers thématiques** pour favoriser un sommeil de tout repos.

## Programme

### Conférence-débat « Ma santé, mon sommeil »

À quoi servent les différentes phases du sommeil ? Comment en améliorer la durée et la qualité ? Comment mieux réguler ses rythmes et adapter son hygiène de vie ? Animée par un docteur en pharmacie, spécialiste du sommeil, découvrez des conseils pratiques et des exercices simples pour retrouver un sommeil plus réparateur.

► L'inscription aux ateliers se fera à l'issue de la conférence.

### Atelier 1 : Pourquoi dormez-vous mal ?

Dès l'âge de 50 ans, la structure du sommeil se modifie au gré des changements physiologiques. Cependant, d'autres phénomènes sont impliqués dans l'altération du sommeil, comme le stress et l'anxiété. Cet atelier, animé par une psychologue, présentera des astuces et conseils pour améliorer la qualité de son sommeil.

### Atelier 2 : Zen attitude, initiation à la gestion du stress

La sophrologie est un outil de développement personnel. Elle a des bienfaits sur le sommeil et accompagne les personnes ayant des difficultés d'endormissement ou des problèmes de réveils nocturnes. Elle agit également sur le stress grâce à différentes techniques

d'apprentissage sur le lâcher prise et sur la gestion des émotions du quotidien.

### Atelier 3 : Nutrition et sommeil

Animé par une diététicienne, cet atelier permettra d'identifier et utiliser les aliments qui peuvent agir comme une hormone du sommeil.

### Atelier 4 : Retrouvez le sommeil grâce aux plantes

Une pharmacienne donnera des conseils en bien-être par les plantes. Cette séance apportera des explications sur le rôle des plantes sur la santé et particulièrement sur le sommeil.

À l'issue de ce programme, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un **cycle d'ateliers autour de la sophrologie en 10 séances** qui aura lieu en mai.

## Agenda

L'Isle-Jourdain, de 10h à 12h  
Gimont, de 14h à 16h

31  
mars

CONFÉRENCE-DÉBAT  
« MA SANTÉ, MON SOMMEIL »

13  
avril

POURQUOI DORMEZ-VOUS MAL ?

15  
avril

INITIATION À LA GESTION  
DU STRESS

20  
avril

NUTRITION ET SOMMEIL

22  
avril

LE SOMMEIL GRÂCE AUX PLANTES

DOCUMENTATION  
OFFERTE

GRATUIT

sur inscription au

05 31 48 11 55

(9h-12h30 / 14h-18h  
du lundi au jeudi et jusqu'à  
16h le vendredi)

Lieu  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

\*dans la limite des places disponibles.