

université
PARIS-SACLAY



DE L'IMPORTANCE D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Atelier

Pierrine ALY, Médecin de santé publique

Karine LABOUREAU, Sophrologue

Public : Grand public

Durée : Mercredi 22 avril, 17h – 18h

Conditions : gratuit

Lieu : chez soi

La sophrologie pour un sommeil réparateur

Quelques règles pour cet atelier :

- Merci de garder votre micro coupé

Une modération sera mise en place pour veiller à ce que :

- Sur le chat, à tout moment, vous pouvez poser des questions.
- Les réponses vous seront apportées plus tard dans la phase de questions aux réponses.
- L'animateur pourra alors vous proposer d'activer votre micro.

Remarques :

- Il n'a pas d'obligation à activer votre webcam.
- Il n'y a pas d'obligation non plus d'intervenir sur le chat ou lors des questions/réponses oralement

Objectifs :

- Promouvoir la santé mentale des étudiants de Paris-Saclay en proposant aux participants des exercices de sophrologie ciblés sur le sommeil pendant le confinement.

Atelier : La sophrologie pour un sommeil réparateur

Mercredi 22 Avril 2020, 17h – 18h

Déroulement de l'atelier :

1. Présentation des ateliers santé bien-être

2. (Re) Trouver un sommeil réparateur

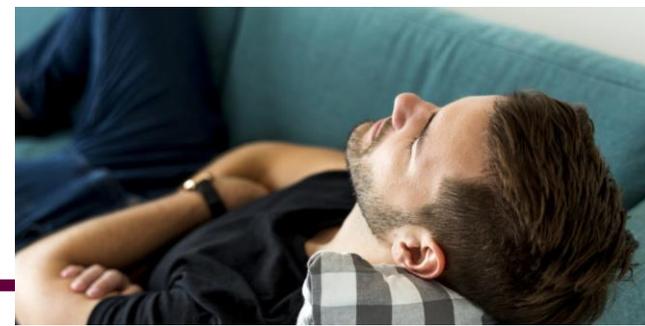
- Le sommeil de bonne qualité
- Les conditions favorables

3. Pratiques de sophrologie

- Les principes de sophrologie
- Les exercices de respiration

4. Questions/réponses

10 Recommandations pour améliorer le sommeil



- Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.
- Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Exposez-vous à la lumière du jour en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.
- Modérez la consommation d'excitants (café, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 16h.
- Pratiquez une activité physique régulière, de préférence 3h à 4h avant l'heure du coucher.
- Le soir, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et privilégiez les féculents (qui suppriment les fringales nocturnes), les légumes et les laitages.
- Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation).
- Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.
- Déconnectez-vous 1 à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.
- Allez-vous coucher dès les premiers signaux de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent...) mais pas avant.

Source : <https://institut-sommeil-vigilance.org/10-recommandations-de-nos-experts-pour-bien-dormir/>

Astuce : une FAQ pour répondre à vos questions

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

Live chat sommeil & confinement

Questions réponses avec nos médecins experts du sommeil

Publication des réponses à vos questions tous les samedi à 12h



Dr Marc REY, neurologue président de l'INSV

Dr Marie-Françoise VECCHIERINI, neuropsychiatre

Dr Alexandre DAKAR, neurologue

Dr Didier CUGY, médecin généraliste

Dr Isabelle POIROT, psychiatre

Dr Sandrine LAUNOIS, pneumologue

<https://institut-sommeil-vigilance.org/questions-reponses-avec-nos-experts-sur-le-confinement-lie-au-covid-19/>

10 Recommandations de Sophrologie

MÉMO SOMMEIL 1

Le sommeil se prépare la journée



10 CONSEILS

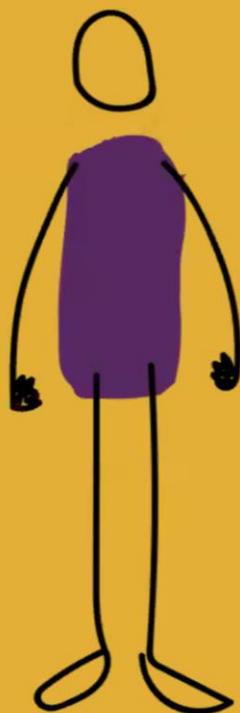
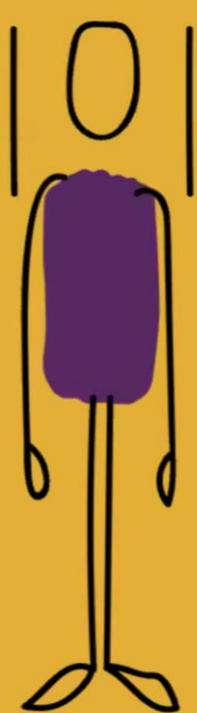
1. **Ritualiser le coucher**
2. **Se défaire des cogitations**
3. **Se défaire des tensions de la journée**
4. **Être à l'écoute des signes du sommeil (respect de votre rythme biologique)**
5. **Faire une micro sieste en cas de fatigue (avant 17H) dans la journée**
6. **Eviter les écrans en fin de journée**
7. **En cas de réveil nocturne, lutter pour ne pas regarder l'heure**
8. **Veiller à votre hygiène de vie en journée (Activité physique, alimentation..)**
9. **Pratiquer les exercices de respiration dans la journée**
10. **Ralentissez votre rythme en soirée**

Exercice 1 de Sophrologie

POMPAGE DES ÉPAULES



ÉVACUER



3X

POMPAGE DES ÉPAULES

Intention : Evacuer l'anxiété



CONSIGNES

- Positionnez vous les jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit, épaules relâchées, tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Fermez les yeux.
- Inspirez par le nez en fermant vos poings
- Retenez votre respiration le temps de monter et descendre plusieurs fois vos épaules comme pour pomper toutes vos inquiétudes du moment
- Soufflez fort par la bouche en ouvrant vos mains comme pour évacuer vos inquiétudes
- Reprenez votre respiration naturelle
- Faites une pause le temps d'écouter ce qui se passe en vous

3X

Exercice 2 de Sophrologie

RESPIRATION EN CARRE



ÉLIMINER
ÉLIMINER



SOPOTENTIELS - K.LABOUREAU



2 X

OU

10 X

RESPIRATION AU CARRE

Éliminer les cogitations



CONSIGNES

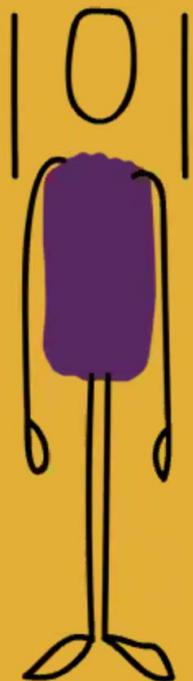
- En position assise ou allongée
 - Inspirez par le nez sur 4 temps
 - Retenez votre respiration sur 4 temps (poumons pleins)
 - Soufflez par la bouche sur 4 temps
 - Retenez votre respiration (poumons vides) sur 4 temps
 - Reprenez votre respiration naturelle
-
- En cas d'insomnie reproduire 10 fois de suite sinon 2 fois en journée

Exercice 3 de Sophrologie

RESPIRATION 4/7/8



DÉTENDRE



SOPOTENTIELS - KLABOUREAU



4 X

RESPIRATION 4/7/8

Se détendre



CONSIGNES

- Positionnez vous les jambes écartées de la largeur du bassin, dos droit, épaules relâchées, tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale
- Soufflez par la bouche pour vider l'air de vos poumons
- Placer le bout de votre langue sur la palais derrière les incisives.
- Inspirez par le nez sur 4 temps courts en gonflant votre ventre
- Retenez votre respiration sur 7 temps courts (poumons pleins)
- Soufflez doucement par la bouche sur 8 temps courts en creusant votre ventre
- Refaire 4 fois avant de reprendre votre respiration naturelle
- Faites une pause le temps d'écouter ce qui se passe en vous

SOPOTENTIELS - KLABOUREAU