

Deux journées dédiées au sommeil



Des ateliers spécifiques pour les enfants avec des cartes et des objets à placer sur un décor de chambre à coucher ont beaucoup amusé les enfants.

L'impact du sommeil sur la santé, la compréhension de ses rythmes ou encore son environnement de sommeil, avec un atelier ludique destiné aux enfants. Une attention particulière a été portée au sommeil de l'enfant, avec l'importance des routines et des rituels, et des personnes âgées.

Deux journées d'information

Les participants ont aussi identifié les freins au sommeil : stimulations cognitives (écrans, messages), sensorielles (bruit, lumière) et émotionnelles (stress, pensées en boucle). Un message central a été rappelé : la santé est la base de tout. Des gestes simples au quotidien, alimentation adaptée, limitation des écrans, environnement apaisant, permettent d'améliorer durablement le sommeil, souvent sans recours aux médicaments. Une deuxième journée est a été proposée jeudi, au même endroit, pour mieux s'informer sur le sommeil.