

POUILLEY-LES-VIGNES

Des conseils pour améliorer le sommeil des seniors



Les participants ont assisté à cinq séances d'information.

Dix seniors ont assisté à cinq séances d'information sur le sommeil et les troubles associés, proposées en partenariat avec la commune, animées par le pôle prévention d'Eliad et soutenues par la conférence des financeurs du Doubs.

Marie-Pierre Julien-Claret, professionnelle de santé, animait les séances. Elle a donné aux participants des astuces simples : éviter les excitants et les repas à l'heure du coucher, réserver la chambre au sommeil, éviter d'y regarder la télévision ou d'y travailler, éviter les activités sportives stimulantes après 19 h, favoriser les activités relaxan-

tes, dormir dans une chambre aérée, tempérée... Elle a également insisté sur l'importance de la respiration, des points de pression antistress...

« J'ai des soucis de sommeil. Mes problèmes sont très anciens. C'est pourquoi j'ai tenu à assister à cette action », explique l'un des participants. Et d'ajouter : « Je trouve les conseils intéressants, même si je n'ai pas vu d'amélioration sensible sur le sommeil. En tout cas, pratiquer les exercices fait du bien. On a appris les bons réflexes, et d'excellentes idées, comme les points d'acupuncture ».