



Ensemble pour le lien, l'innovation  
et l'accompagnement à domicile

L'Est Républicain (Doubs) | 8 septembre 2015

## Échenoz-la-Méline Pour des seniors acteurs de leur sommeil

Afin de préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes de plus de 55 ans vivant à domicile, Eliad s'engage et déploie dans le cadre du Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées des actions de prévention santé. L'action « Prévention des troubles du sommeil » animée par l'association Eliad va débiter.

Articulé autour de la thématique du « sommeil », ce programme est composé de cinq séances. Gratuits et ouverts aux personnes de plus de 55 ans et autonomes, les ateliers visent à prévenir les troubles du sommeil pour en réduire en amont la prévalence et améliorer la qualité de vie.

Une réunion de présentation se tiendra aujourd'hui mardi 8 septembre à 17 h à la mairie d'Échenoz-la-Méline animée par Doriane Candas, coordonnatrice du Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, et par Marie-Pierre Julien-Clairet, chef de service du pôle prévention d'Eliad.

Les objectifs des ateliers viseront à décrire les mécanismes du sommeil et ses évolutions au long de la vie, identifier les troubles les

plus fréquents et les conséquences sur la santé, citer les méthodes d'exploration des troubles du sommeil, énumérer des moyens individuels de prise en charge des troubles et s'engager dans une démarche active de soin tout en identifiant ses limites. Lors de chaque séance, l'animateur propose une ou deux méthodes d'autogestion des troubles du sommeil que les participants pourront tester.

La première séance portera sur les représentations du sommeil et l'émergence des problématiques des participants. La deuxième séance traitera des mécanismes du sommeil de l'enfance à la vieillesse et de la différenciation du normal au pathologique. La troisième séance concernera les éléments perturbateurs et les troubles les plus fréquents avec l'avancée en âge, les conséquences du manque de sommeil. La quatrième séance permettra de présenter les examens proposés dans les centres d'exploration du sommeil et démarche de soins du médecin traitant au spécialiste. Enfin la cinquième séance servira d'évaluation de l'action.

Contact au 03.81.41.67.34.  
[www.eliad-fc.fr](http://www.eliad-fc.fr)