

# La fête du sommeil : une journée à ne pas manquer !



Vous invite  
à une **Journée**  
Santé

Rendez-vous à la salle du Foirail à Prades pour :

## ● Des stands d'information et des initiations

De 10h30 à 16h : Animations gratuites, suivies d'un goûter offert aux participants.

Pendant la journée, un espace détente, loisirs et lecture (coloriages, livres, etc.) accueillera les parents, les enfants et les grands-parents.

Un espace ludique sera animé par l'association Couleur Famille avec thé et café offerts.

Des histoires seront racontées au travers d'un kamishibai (théâtre de papier japonais).

## ● Une conférence / Animation clownerie : «Le sommeil dans tous ses états»

De 16h30 à 18h : Entrée libre et gratuite.



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

Découvrez l'ensemble  
de nos rencontres santé.

Union régie par le code de la mutualité - n° 191251 - 038 301 632 - Communication MFO 2018 - Crédit photo : iStock, Adobe.com / La compagnie Freuloise

Entrée  
libre &  
gratuite



La fête du sommeil : bien dormir pour mieux vivre !

**Samedi**  
**16 mars 2019**  
**De 10h30 à 18h**

**SALLE DU FOIRAIL**  
5 Rue de l'Abattoir  
Prades



Retrouvez-nous aussi sur :



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



**Le sommeil est un enjeu majeur de santé car il joue un rôle clé dans l'équilibre physique et psychique.**

**Lors de cette journée, enfants, adolescents, adultes et grands-parents, découvriront des solutions efficaces face aux troubles du sommeil.**

Dans le cadre de la journée mondiale du sommeil, la Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à la fête du sommeil, ponctuée par de nombreuses animations, stands et surprises.

## Stands d'information et initiations

Toute la journée de 10h30 à 16h

- **Les impacts des écrans sur le sommeil des enfants**

Stand ludique et interactif sur la gestion des écrans au quotidien et les pratiques familiales.

- **Les terreurs nocturnes chez les enfants**

Qu'est-ce qu'une terreur nocturne ? Quelle est la différence entre terreur nocturne et cauchemar ?

- **Sophrologie et activités physiques pour les enfants**

Jeux et activités à faire avec son enfant pour faciliter les repères entre des temps de veille et de sommeil.

- **Slowlife**

Temps de relaxation à partir de techniques de yoga, automassage, éveil sensoriel.

- **Auto-hypnose pour les adultes en individuel ou en petits groupes : Séances à 10h45, 12h15, 14h et 15h30**

Quelles sont les techniques d'auto-hypnose pour parvenir à un sommeil réparateur ?

- **Sophrologie collective : Séances à 11h15 et 14h30**

Apprendre à affronter le stress et à se détendre.

- **Le sommeil par les plantes**

Quelles sont les plantes aux vertus relaxantes et quelle est leur utilisation dans le quotidien ?

- **Les modes de portage des enfants**

Quelles sont les méthodes et solutions possibles pour bien porter son bébé en toute sécurité ?



## Conférence / Animation clownerie

De 16h30 à 18h

- **16h30: Conférence « Le sommeil dans tous ses états »** animée par Jean-Yves Proesamle, psychologue.

- Les temps de l'endormissement
- Angoisse nocturne : quels signes ? Comment y faire face ?
- Les petites "recettes" pour aider petits et grands à mieux s'endormir
- Les bienfaits de l'imaginaire
- Le jour et la nuit : aider son enfant à trouver son rythme ?

- **17h30 : Animation "clownesque"**

proposée par Claire Dubreuil, clown-analyste.

Bilan "clownesque" pour clôturer la manifestation à travers une note d'humour et de sensibilité.

Grâce à son regard décalé, la clown propose son analyse à partir des réactions des participants et des informations échangées au cours de la journée.

## Intervenants

L'IRTS (Institut régional du travail social), le centre d'hébergement et de réinsertion sociale Sésame, l'association l'ArtSertion, l'association «Aux folies Vergères», le centre d'accueil de demandeurs d'asile de Fuilla, l'association Couleur Famille, la librairie itinérante "La Libambulle" et le relais d'assistantes maternelles de la communauté de communes Conflent Canigou.