



# Communiqué de *presse*

Septembre 2019



La Mutualité Française Grand Est & le Conseil départemental de la Marne mettent en place à Reims dès le 11 septembre un cycle de 2 ateliers pour les seniors intitulé :

## “SENIORS : LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ”

Avec l'âge, notre sommeil a tendance à se dégrader. Difficulté d'endormissement, sommeil saccadé, réveil matinal... : actuellement environ 40% des personnes de plus de 75 ans se plaignent de leur sommeil et la somnolence excessive dans la journée peut concerner jusqu'à 30% des plus de 65 ans.

Les pathologies du sommeil (apnées, insomnies, jambes sans repos...) augmentent également avec l'âge et leurs effets négatifs sur la santé sont désormais reconnus. C'est pourquoi, prendre en compte le sommeil quand il prend de l'âge est au cœur des enjeux de prévention.

**Souhaitant promouvoir des habitudes de vie favorables au vieillissement en bonne santé, la Mutualité Française Grand Est et le Département de la Marne mettent en place à Reims les 11 et 18 septembre 2019 un cycle d'ateliers intitulé “Seniors : le sommeil, mon allié santé” à destination des seniors âgés de plus de 60 ans de la commune et de ses environs.**

Ces rencontres santé seront animées par une sophrologue et une chargée de prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est. Elles ont pour objectif de présenter quelques techniques pour retrouver un bon sommeil : la sophrologie, les siestes flashs, etc.

Le cycle « Seniors : le sommeil, mon allié santé » se compose :

**11.09.19** 1<sup>er</sup> atelier «Trucs et astuces pour un sommeil de qualité »

- Initiation à la sophrologie
- Découverte d'astuces pratiques et rapides à appliquer au quotidien

**18.09.19** 2<sup>e</sup> atelier « Comprendre son sommeil »

- Composition du sommeil
- Particularités du sommeil avec l'avancée en âge

Les ateliers (COMPLETS) auront lieu de 14h30 à 16h au 11 rue des Elus à Reims.

*Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.*



**Votre contact *presse* :**

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**