



Communiqué de *presse*

Septembre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Reims les 27 septembre et 4 octobre 2021 deux journées d'information et d'échanges consacrées au sommeil des seniors intitulées :

“SENIORS : LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ”

Avec l'âge, notre sommeil a tendance à se dégrader. Difficulté d'endormissement, sommeil saccadé, réveil matinal... : 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 27 septembre et 4 octobre deux Rencontres santé® intitulées “Seniors : le sommeil, mon allié santé” à destination des personnes âgées de plus de 55 ans de la commune et de ses environs.

Ce cycle “Seniors : le sommeil, mon allié santé” s'organise en deux temps :

27.09.2021 | 14h30-16h

atelier théorique | “Comprendre son sommeil” :

- composition du sommeil
- particularités du sommeil avec l'avancée en âge

04.10.2021 | 14h30-16h

atelier pratique | “Trucs et astuces pour un sommeil de qualité” :

- initiation à la sophrologie
- découverte d'astuces pratiques et rapides à appliquer au quotidien

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

Elles sont organisées à la Mutualité Française Grand Est, 11 rue des Élus à Reims (3^e étage).

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable. En fonction des conditions impératives fixées par la réglementation, notamment le nombre de participants, le pass sanitaire pourra être demandé.

**Inscription
obligatoire :**

06 49 85 62 31 **ou**
inscription@mfgc.fr

1. Source : Etude de janvier 2019 de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 158 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@mfgc.fr

grandest.mutualite.fr