



« Le sommeil et le cerveau : deux alliés qui font la paire. » (Présenté par Brain Up Association*)

* Brain Up Association est une association loi 1901 composée de (neuro)psychologues, psychomotriciens, diététiciens et sophrologues, psychomotriciens, fédérés autour d'un objectif commun : transmettre l'envie d'être acteur de sa santé au quotidien.

Le cerveau fonctionne en permanence et mobilise de nombreuses ressources tout au long de la vie. Pour préserver ses capacités, il a besoin de rythmes réguliers et de véritables temps de récupération. Parmi ses principaux alliés, le sommeil occupe une place essentielle : il favorise la mémorisation, régule les émotions et soutient l'attention. Lorsqu'il est perturbé, les répercussions se font rapidement sentir sur la concentration, l'humeur et le bien-être.

ALORS PARLONS- EN !



SALLE POLYVALENTE DE BOUTIGNY



Mercredi 7 OCTOBRE 2026 (10h) : Le programme débute par une conférence consacrée aux liens entre le sommeil, la fatigue et le cerveau.

La conférence sur la fatigue offre une approche globale qui relie ce qui se passe dans la journée activités, isolement, liens sociaux, équilibre alimentaire — à ce qui se joue la nuit : la soirée, l'endormissement, les réveils nocturnes.

La conférence sera suivie ultérieurement d'un atelier composé de 6 séances de deux heures aux dates suivantes :

Mercredis 14, 21 et 28 octobre, 4, 18 et 25 novembre 2026 (10h à 12h)

- Mieux comprendre son sommeil, son fonctionnement, ses effets (4 séances)
- S'initier aux techniques de récupération (2 séances)

Atelier gratuit



**A destination
des 60 ans et plus**

Les Insomnies
- Les apnées du sommeil
- Le syndrome des jambes sans repos
- Les dangers des médicaments, notamment les « somnifères »



INSCRIPTION LE SOMMEIL ET LE CERVEAU (à remettre avant le 1 octobre 2026)

Monsieur..... Madame.....

Monsieur et Madame..... TEL

Participera/ront à « Le sommeil et le cerveau : 2 alliés qui font la paire »

Bulletin d'inscription à déposer :

Boîte aux lettres CCAS/MAIRIE

ou

Retourner par mail à pbessard89@gmail.com