

QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE, DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR
RÉSUMÉ FILMÉ D'UNE PIÈCE JOUÉE AU THÉÂTRE MUNICIPAL DE CASTRES
 (DURÉE 20 MINUTES)

ARSON Brigitte, Association « Théâtre au-delà des Mots », Castres, France
 GUEDON Richard, Médecin de la prévention, Groupama SA, Paris, France
 MULLENS Eric, Laboratoire du sommeil Fondation Bon Sauveur d'Alby, Albi, France



Objectifs

Pour la 10^{ème} journée nationale du sommeil de mars 2010, nous avons organisé une information d'éducation à la santé destinée au grand public sur l'évolution du sommeil avec l'âge et les conseils comportementaux de l'insomnie dans un théâtre.

Méthode

Le programme comprend 3 parties. (1) Une présentation de 45 min sur le sommeil, son rythme et l'évolution avec l'âge. (2) Une PIÈCE DE THÉÂTRE d'une durée de 1h au cours de laquelle le médecin du sommeil intervient pour résumer les thèmes abordés. (3) Un exposé intitulé « Somnifères, oui on peut les arrêter avec son médecin traitant » relatant une expérience de sevrage des hypnotiques, à l'aide des traitements comportementaux de l'insomnie, menée par huit médecins généralistes chez 102 patients âgés, en 2007, dans les Ardennes, en partenariat avec GROUPAMA.

La pièce de théâtre

Nous en présentons le résumé filmé. Réalisation : SARL Les Nouveaux Films. Scénario : E. Mullens, B. Arson. Direction artistique : B. Arson. Création Sonore : N. Carrière. La scène est divisée en 2 espaces : L'appartement de Juliette et Robert Martin et la salle de séjour de leur voisine, Louise. La famille Martin adopte de très mauvais comportements de sommeil alors que Louise suit une excellente hygiène veille-sommeil. 4 thèmes sont abordés. (1) La préparation au sommeil avec le repas du soir et le coucher. (2) La nuit avec les apnées de Robert, sa prise d'hypnotique et ses conséquences avec une chute en fin de nuit. Juliette et sa mauvaise gestion des réveils nocturnes (3) Le lever avec la notion de synchronisation des rythmes et l'utilisation d'une lampe de photothérapie. (4) L'activité dans la journée et la sieste.

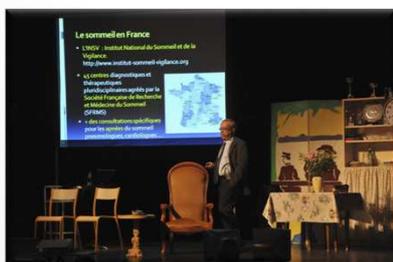
À la fin, Robert décide de modifier radicalement son comportement.

Les 400 spectateurs disposaient de la liste des règles d'hygiène de sommeil et de stratégies comportementales. Ils pouvaient alors composer leur propre « ordonnance » en fonction de leurs erreurs constatées.

Conclusion

Cette courte vidéo, libre de droits, constitue un support original pour s'intégrer dans une séance d'information sur le sommeil du sujet âgé. Téléchargement : <http://eric.mullens.free.fr/>

Contact : eric.mullens@orange.fr



Docteur Mullens
Présentation du sommeil



Maurice, Juliette et Louise



Commentaires pendant la pièce



Avec Brigitte Arson



Avec le Docteur Guédon

