

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le RIME propose une exposition et des conférences sur le sommeil

La prochaine exposition, du **08 octobre au 30 novembre** sera l'occasion de s'intéresser au sommeil. Primordiale pour les grands et les petits, cette activité occupe un tiers de notre temps ! Après une bonne nuit, la sensation d'apaisement et de bien être est palpable. Nul doute que le sommeil répare et reconstruit le corps et l'esprit !

"Sommeil de Rêve".

Cette exposition fait le point sur nos connaissances et sur les méthodes pour maintenir et retrouver un sommeil de qualité.

Production : Double Hélice

Conseil scientifique : Isabelle Arnulf, Neurologue, Directrice du service des Pathologies du Sommeil, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris



Pendant ce cycle consacré au sommeil, **plusieurs activités gratuites seront proposées** :

ATELIERS

Intervenante : **Jocelyne Sudre - Sophrologue**

Salle de conférence – Médiathèque – Réalmont

Public ado/adulte

Entrée libre et gratuite

Samedi 09 novembre et Samedi 23 novembre

Sophrologie et sommeil

de 10h00 à 12h00

Jocelyne Sudre est Psychothérapeute et Sophrologue à Réalmont, depuis 1998.

A l'occasion de deux ateliers de 2h00, en groupe, elle adaptera ses méthodes au sommeil, l'occasion de comprendre et maîtriser son état physique et mental pour équilibrer son sommeil, le rendre efficace et récupérateur !

« En fonction des différentes situations personnelles, l'objectif est de gérer son niveau de stress de façon à trouver l'équilibre de son état interne. Dans la méthodologie, dans les techniques et méthodes, il y a fondamentalement trois éléments : "Respiration", "conscience du corps" et "orientation spéciale de la pensée".

CONFERENCES :

Intervenante : **Docteur Christine BERDOULAT**, nutritionniste, diététicienne et naturopathe, **spécialiste de la question du sommeil**

Cycle de deux conférences

Salle de conférences -Médiathèque - Réalmont

Dimanche 20 Octobre à 15h

Le sommeil: Implication de la Sérotonine, de la mélatonine et de la nutrition

Vendredi 22 Novembre à 19h

La Sérotonine: Physiologie digestive et sommeil...et dépression

Christine BERDOULAT est nutritionniste, naturopathe, énergéticienne depuis 2004 à Toulouse et continue en parallèle à se former à des techniques de physique quantique.

Elle anime également des conférences publiques, ouvertes à tous afin de transmettre ces précieuses informations au plus grand nombre.

Ses conférences sont toujours riches d'informations, riches de conseils à mettre en pratique rapidement et facilement, dans la joie et la bonne humeur !



Intervenant : **Docteur Eric Mullens, Médecin Spécialiste du sommeil**

Salle de conférences – Médiathèque – Réalmont

Vendredi 25 octobre à 15h

Public Ado-Adultes

Entrée libre et gratuite

"Dis-moi comment tu dors, je te dirai ce que tu risques ..."

« Au cours de cette conférence nous verrons qu'il est fondamental de prendre soin de son sommeil pour prendre soin de sa santé.

Nous définirons le sommeil et son organisation en cycles. Nous parlerons de ses multiples fonctions, de sa durée en fonction de l'âge et des dangers de manque de sommeil.

Vous comprendrez le rôle majeur de l'horloge biologique qui gouverne notre rythme veille-sommeil d'éveil et sommeil et qui a fait l'objet du Prix Nobel de Médecine de 2017.

Nous discuterons du mode d'emploi de la sieste et vous comprendrez les bons conseils de l'hygiène de sommeil. »

