

CYCLE DE 3 ATELIERS

LES CLÉS D'UN SOMMEIL SEREIN APRÈS 60 ANS

**29 SEPTEMBRE 2026
17 NOVEMBRE 2026
23 MARS 2027**



**GRATUIT SUR
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU 24/08/2026**

COUR DU CARON, DIJON / 03 80 70 02 03 / OPAD-DIJON.FR

Un projet réalisé avec le
financement de la
Commission Départementale
Métropolitaine de la
prévention de la perte
d'autonomie des personnes
âgées de la Côte-d'Or.



ATELIER N°1 BOUGER POUR MIEUX DORMIR : LE LIEN ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SOMMEIL

Ce premier atelier vous permettra de mieux comprendre comment l'activité physique peut devenir un véritable allié pour améliorer la qualité du sommeil. Vous découvrirez quels sont les mécanismes en jeu et comment les modalités de pratique (intensité, durée, moment de la journée, régularité...) influencent l'endormissement, la qualité du sommeil et la récupération.

Cet atelier abordera également les effets d'un sommeil de qualité sur les capacités physiques, notamment la récupération, l'équilibre, la vigilance et la prévention des chutes. Un temps d'échange permettra enfin de répondre aux questions des participants et de leur apporter des conseils pratiques pour intégrer une activité physique adaptée à leur quotidien afin de favoriser un sommeil de meilleure qualité.

LES INTERVENANTS :

- Docteur **Aurélien Vaillant** (Médecin généraliste, Diplômé Inter-Universitaires spécialisé en Sommeil)
- **Florent Fouque** (Enseignant Chercheur à l'Université Bourgogne Europe (UFR STAPS))
- **Vianney Rozand** (Professeur spécialisé en Neurophysiologie et Vieillesse)
- Un Professeur de la filière "Activités Physiques Adaptées et Santé" (APAS) de l'UFR STAPS

ATELIER N°2 SOMMEIL, PLANTES ET NUTRITION : LES ALLIÉS NATURELS VS LES MÉDICAMENTS

Ce deuxième atelier vous permettra d'explorer les solutions naturelles favorisant un sommeil de qualité et de mieux comprendre les habitudes qui contribuent à un repos réparateur. Vous découvrirez comment certains choix alimentaires, notamment au repas du soir, peuvent influencer l'endormissement et la qualité du sommeil, ainsi que les aliments à privilégier ou à limiter.

La séance exposera également le rôle de micronutriments essentiels tels que le magnésium, le tryptophane, les oméga-3 ou encore les précurseurs naturels de la mélatonine. Vous découvrirez aussi les bienfaits de certaines plantes reconnues pour leurs propriétés relaxantes, comme la valériane, la passiflore, la mélisse, le tilleul ou l'aubépine.

Enfin, des conseils pratiques seront proposés afin d'intégrer ces différentes approches dans une routine du coucher adaptée à chacun. L'atelier soulignera la complémentarité entre alimentation, phytothérapie et hygiène de vie pour favoriser un sommeil naturel, durable et de meilleure qualité.

LES INTERVENANTS :

- Docteur **Aurélien Vaillant** (Médecin généraliste, Diplômé Inter-Universitaires spécialisé en Sommeil)
- **Édouard Gilet** (Pharmacien)

ATELIER N°3

SOMMEIL, MÉMOIRE ET ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Cette troisième et dernière séance vous permettra de mieux comprendre les liens entre sommeil, bien-être psychologique et fonctionnement cognitif. Vous découvrirez notamment le rôle essentiel du sommeil paradoxal dans la consolidation de la mémoire, l'apprentissage et le maintien des capacités cognitives au quotidien.

La séance abordera également les principaux troubles du sommeil liés au stress, à l'anxiété ou à l'isolement, ainsi que leurs répercussions sur la qualité de vie. Des stratégies inspirées des approches cognitivo-comportementales seront présentées, telles que les techniques de relaxation, la cohérence cardiaque ou encore la mise en place de rituels cognitifs favorisant l'endormissement.

Enfin, un temps d'information sera consacré au repérage des signes d'alerte nécessitant un avis médical, notamment en cas d'insomnie chronique ou de suspicion d'apnée du sommeil, afin de mieux orienter les participants vers les ressources adaptées à leurs besoins.

LES INTERVENANTS :

- Docteur **Aurélien Vaillant** (Médecin généraliste, Diplômé Inter-Universitaires spécialisé en Sommeil)
- **Sophie Jabot** (Psychologue)