



UNIVERSITÉ
DE LYON

LA QUINZAINÉ DU SOMMEIL

DU 25 NOVEMBRE AU
6 DÉCEMBRE 2019

AVEC LE SOUTIEN DE

La Région 
Auvergne-Rhône-Alpes

DES ATELIERS POUR APPRENDRE
À BIEN DORMIR POUR BIEN RÉUSSIR
SES ÉTUDES

DES ATELIERS POUR APPRENDRE À BIEN DORMIR

DE NOMBREUSES ÉTUDES MONTRENT QUE PLUS DE 45% DES ÉTUDIANTS DÉCLARENT SOUFFRIR DE TROUBLES DU SOMMEIL, SOUVENT ATTRIBUÉS AU STRESS LIÉ AUX ÉTUDES. PARCE QUE LA RÉUSSITE DES ÉTUDIANTS PASSE AUSSI PAR UNE BONNE QUALITÉ DE VIE, L'UNIVERSITÉ DE LYON ET LES RÉFÉRENTS SANTÉ DES ÉTABLISSEMENTS ONT SOUHAITÉ METTRE L'ACCENT SUR L'IMPORTANCE DU SOMMEIL DES ÉTUDIANTS.

AINSI, LA QUINZAINE DU SOMMEIL, AU TRAVERS DE CYCLES D'ATELIERS ET D'ÉCHANGES AVEC DES PROFESSIONNELS, PERMET DE DÉCOUVRIR DES MÉTHODES FAVORISANT LA GESTION DU STRESS ET LA PRÉPARATION AU SOMMEIL.

Astuces pour bien dormir

ÉVITER LA CAFÉINE ET LA THÉINE

PAS DE SPORT LE SOIR

DÎNER LÉGER

RESPECTER DES HORAIRES RÉGULIERS
DE LEVER ET DE COUCHER

ATTENTION AUX ÉCRANS !

ON FAIT SES PAUSES DEHORS
POUR RECEVOIR LA LUMIÈRE DU JOUR

ON OUBLIE LES SOUCIS

LE LIT : UN ENDROIT RÉSERVÉ
AU SOMMEIL

PROGRAMME 3 ATELIERS

- **Mieux dormir avec l'aromathérapie**
Comprendre le mode d'action des huiles essentielles sur l'endormissement et la qualité du sommeil et connaître leur bon usage et les précautions à prendre.
Le plus : réalisation d'un mélange d'huiles essentielles relaxantes à utiliser en cas de stress ou de troubles du sommeil.
Intervenante : Nathalie François, *pharmacienne*
Durée : 1 heure par atelier
- **Découverte de la méditation pleine conscience**
Cette technique permet de calmer, fixer et porter l'attention sur la respiration abdominale, pour prévenir les troubles du sommeil. Un moment de réelle expérience, tout en étant dans la pratique afin que les étudiants puissent connaître le protocole par l'action et non seulement par l'intellect.
Intervenant : Arthur Felice des Barros, *psychologue clinicien*
Durée : 1 heure par atelier
- **Découverte de la sophrologie et de ses bienfaits sur le sommeil**
La sophrologie est un outil efficace pour la gestion du stress et des émotions, pour gagner en qualité de sommeil, pour se préparer mentalement à des épreuves (examens, compétitions sportives...), pour améliorer sa concentration, pour renforcer sa mémoire...
Pour ce faire, elle met en œuvre des moyens simples (respiration consciente, relaxation, pensées positives...) avec lesquels chacun peut s'entraîner de manière autonome.
Intervenant : Pierre Jacob, *sophrologue*
Durée : 1 heure par atelier