



PRÉCIEUX SOMMEIL

Composition

- Choix de livres
- 9 panneaux 80 x 120 cm

Présentation

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir.

À 60 ans, un être humain a dormi 20 ans et rêvé pendant 5 ans !

C'est dire la place du sommeil dans une vie !

Mais, qu'est-ce que le sommeil ? Longtemps considéré comme une mort transitoire, le sommeil est, bien au contraire, riche en activités de toutes sortes dont le rêve n'est pas la moindre.

Nous avons la sensation de revivre après une bonne nuit : nul doute que le sommeil répare et reconstruit, même si les mécanismes en jeu restent encore très mystérieux...

Conseil scientifique : Isabelle Arnulf, Neurologue et Docteur en Neurosciences, Directrice de l'Unité des Pathologies du Sommeil, Hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris
Tableaux d'Odetka Tuduri
Conception : Double Hélice

Suggestions

- Décorer l'exposition avec des oreillers, des matelas, des nounours pour donner au lieu une dimension calme et reposante. Les enfants pourront s'allonger sur les matelas le temps d'évoquer leurs rêves...
- Conférences sur le sommeil
- Ateliers sur le sommeil (mieux vivre le sommeil, exercices de respiration et de relaxation / conséquences du vieillissement sur le sommeil / bien manger pour bien dormir / le sommeil chez les ados et les enfants...)
- Les rendez-vous de "Morphée", des astuces pratiques et ludiques pour mieux dormir

Contacts

- http://www.double-helice.com/som_couv.html (pour visualiser l'exposition)
- Hôpitaux et médecins pour contacter un spécialiste
- www.institut-sommeil-vigilance.org/
- <http://sommeil.univ-lyon1.fr/>