



LA CASEMATE

CCSTI Grenoble_2 place St Laurent_38000 Grenoble
Informations : 04 76 44 88 80_www.ccsti-grenoble.org



➤ Dossier de presse

→ 29 septembre 2007 - 30 mars 2008



→ Exposition tout public
au CCSTI Grenoble
La Casemate





>> LE SOMMEIL, UN ART DE VIVRE

Du 29 septembre 2007 au 30 mars 2008, le CCSTI Grenoble La Casemate présente « le sommeil, un art de vivre », une exposition, des ateliers et des spectacles pour partir à la découverte de ce moment de vie essentiel.



>> LE SOMMEIL, UN ART DE VIVRE



Le sommeil occupe le tiers de notre vie. Quels que soient les civilisations ou les modes de couchage, l'organisation du sommeil est la même pour chaque être humain. Le premier rôle du sommeil est de permettre la récupération physique, psychologique et intellectuelle. Il maintient nos performances, il commande notre humeur. Mais le sommeil est fragile : notre forme de vie, le stress, le travail, l'environnement peuvent le perturber. Coq ou hibou, chacun doit apprendre à gérer son capital sommeil.

→ *Le but de cette exposition est de faire découvrir les aspects culturels et scientifiques du sommeil à tous, petits et grands*



Sur 300 m², des espaces culturels et scientifiques interactifs invitent les visiteurs à découvrir toutes les facettes du sommeil. Connaître les dessous de nos nuits de sommeil pilotées par un maître d'oeuvre, le cerveau, mesurer l'importance des cycles biologiques qui influent sur notre rythme éveil-sommeil-éveil, découvrir comment les chercheurs explorent aujourd'hui le sommeil et ses troubles...

Contact presse

Cécile Mériguet
responsable communication
et publics
04 76 44 88 77
cecile.meriguet@ccsti-grenoble.org



>> L'EXPO UN PEU PLUS EN DETAIL

Photos et visuels disponibles sur simple demande.

Deux records

Rester éveillé plus de 200 heures : Peter Tripp animateur de radio américain a relevé le défi ! A la fin de l'expérience, il présentait des signes de psychose et des hallucinations.

En 1965, sous contrôle scientifique Randy Gardner (17 ans) est resté éveillé 274 heures, et gagna un match de basket-ball la dernière nuit !



Le sommeil est universel, familial et culturel. Il n'est pas cette "petite mort" chère aux poètes anciens mais, bien au contraire, un moment de vie riche en activités de toutes sortes. Les signes du sommeil, les rituels du coucher, les bruits de la nuit préparent le visiteur à découvrir ce qu'est, réellement, le sommeil. Dormir, c'est se coucher dans un lit... et chaque culture a inventé son lit !

Une nuit de sommeil

Cet espace, où le visiteur peut s'asseoir et prendre le temps de regarder, lui permet de découvrir l'organisation d'une nuit de sommeil. Il présente une analogie du sommeil avec une succession de "trains du sommeil" et pourquoi l'on ne peut y monter ou en descendre n'importe quand.

Le cerveau, un maître-d'œuvre sous contrôle

Cet espace permet de découvrir que le cerveau, maître-d'œuvre du sommeil et de l'éveil, reçoit des stimulations externes et internes. Il en contrôle les entrées mais aussi les sorties. Quand on entre dans le sommeil, le cerveau change ses priorités, mais il est lui-même sous le contrôle de l'environnement et du milieu interne.

Nous sommes tous des êtres cycliques

Nous avons une horloge interne qui bat son propre temps et qui influence le rythme éveil / sommeil. Elle est elle-même contrôlée par des synchroniseurs externes. Décaler son rythme par rapport au temps ambiant, c'est aller droit vers les troubles des décalages horaires.

L'exploration du sommeil

Le visiteur découvre comment les spécialistes, dans les centres du sommeil, peuvent explorer ce dernier. Une transposition scénographique évocatrice permet d'imaginer ce qu'est un laboratoire du sommeil, et de se rendre compte du nombre important de paramètres physiologiques nécessaires pour analyser et mesurer les troubles du sommeil.

Le mal et le bien dormir

Bien dormir, est ce possible ? Du sommeil de Bébé à celui de Papy et Mamie tout change ! Encore faut-il savoir comment et pourquoi. L'insomnie guette avec ses conséquences : fatigabilité, irritabilité, intolérance.

Les apnées, la narcolepsie altèrent le sommeil et induisent des troubles de la vigilance. Notre sommeil nous appartient et le perdre est le pire des maux. Aussi chacun de nous doit le préserver et qu'il soit du matin ou du soir, l'homme doit gérer son sommeil.

Gagner son sommeil

Le sommeil se gère et se gagne. Mais l'on peut gérer ou gagner que ce que l'on connaît. Des tests, des agendas de sommeil à remplir sont les premiers outils de la connaissance du sommeil de chacun et de ses troubles éventuels.

Le train du sommeil

Que l'on soit en forme ou épuisé...le sommeil frappe toujours à la même heure ! Les yeux piquent, on bâille. Le sommeil est contrôlé par une horloge situé dans le cerveau et dont le rythme est légèrement supérieur à 24 heures. C'est ce qu'on appelle le *rythme circadien*.

Pour visiter l'exposition

Exposition tout public dès 6 ans

Visite libre : tous les jours aux horaires d'ouverture (voir infos pratiques)

Visite commentée sans réservation : samedis, dimanches et jours fériés à 14h30 et 16h

Les visites animées pour les groupes scolaires du CP à la Terminale, loisirs et adultes - Groupes de minimum 10 personnes sur réservation

Contact presse

Cécile Mériquet
responsable communication
et publics

04 76 44 88 77
cecile.meriquet@ccsti-grenoble.org



>> LES ATELIERS SUR LE SOMMEIL

Autour de l'exposition, le CCSTI Grenoble La Casemate met en place des ateliers pour les enfants mais également pour les adultes. L'objectif est ici d'aborder la thématique du sommeil sous un nouvel angle et d'apporter un complément d'information aux participants.

ATELIERS POUR LES 6/12 ANS

>> Fabrique ton doudou ou ton attrape rêve



Ces ateliers sont particulièrement adaptés aux 6/9 ans, ont pour objectif d'aborder les notions de signes du sommeil et de rites d'endormissement. A travers la fabrication, d'un doudou, élément incontournable de l'enfant dans les civilisations occidentales, ou d'un attrape rêve, les animateurs accompagnent les enfants dans la compréhension du sommeil en général mais également de leur propre « horloge biologique » également.

>> Le sommeil des animaux



Tous les animaux dorment et beaucoup, comme l'homme, rêvent. Certains oiseaux sommeillent en volant tandis que les poissons rouges se reposent sans se noyer. Le sommeil représente un moment précieux durant lequel l'animal refait le plein d'énergie.

Mais, au-delà d'une simple nécessité physiologique, dormir et se reposer constituent aussi des stratégies de survie. Plus les animaux sont gros, moins ils dorment. Ainsi l'éléphant, le plus gros des mammifères ne dort que 4 heures par jour.

Pour participer aux ateliers

Ateliers éducatifs de 2 heures pour les 6-12 ans sur réservation - 4,5 € par enfant
Pendant les périodes scolaires tous les mercredis après midi à 14h30

Pendant les vacances scolaires :

- vacances d'automne : mardi et mercredi, vacances de Noël et d'hiver : mercredi jeudi et vendredi à 9h30 pour les 6/9 ans et à 14h30 pour les 10/12 ans

Photos et visuels disponibles sur simple demande.

L'attrape rêve

Œuvre artisanale construite par les amérindiens il y a plusieurs siècles, l'attrape-rêve est une sorte de filet tendu sur un cadre en bois, utilisé par les enfants mais également les adultes pour « capter » les mauvais rêves.

L'étrange sommeil du dauphin

Sa vie en milieu aquatique le contraint à venir respirer en surface et sa respiration est volontaire. Il doit donc rester éveillé pour respirer et ne pas mourir asphyxié.

Le dauphin ne dort donc que d'un œil et du demi-cerveau qui lui est opposé.

Contact presse

Cécile Mériguet
responsable communication
et publics

04 76 44 88 77

cecile.meriguet@ccsti-grenoble.org



>> ATELIERS D'ECRITURE _ LECTURE SIESTE CONTEE

Photos et visuels disponibles sur simple demande.

En attendant les R-i



Le CCSTI Grenoble La Casemate participe aux « Rencontres-i, festival des imaginaires », depuis sa création en 2003. La 5^{ème} biennale « Arts, sciences, entreprises » n'aura lieu qu'en mars 2009 ! Alors, en attendant les R-i, le CCSTI Grenoble, l'Hexagone Scène Nationale de Meylan, la compagnie Choses Dites et le Conservatoire à Rayonnement Régional de Grenoble proposent aux visiteurs deux initiatives originales au croisement du spectacle vivant et des sciences : un atelier d'écriture et une lecture sieste contée

>> Atelier d'écriture



Ecrire ses rêves, ses cauchemars, son rapport au sommeil ou à ses insomnies... écrire en rêvant aussi ! C'est ce que la compagnie Choses Dites vous propose au long de 3 ateliers d'écriture, dirigés par Laurent Marielle-Tréhouart. L'ensemble des productions (et quelques autres surprises) seront mis en espace et « chuchotés à l'oreille » lors de la « Lecture sieste contée », par un groupe d'élèves du Conservatoire à Rayonnement Régional de Grenoble sous la direction de Muriel Vernet et Patrick Zimmermann.

Pour participer aux ateliers
Ateliers tout public, les dimanches 18 novembre, 9 décembre et 13 janvier à 14h à La Casemate _ inscriptions obligatoires (12 pers. max par atelier) _ tarif : 5 €
Conception Cie Choses Dites : Muriel Vernet et Laurent Marielle-Tréhouart, produits par le CCSTI Grenoble, La Casemate

>> Lecture sieste contée : Rencontre poétique et imaginaire



En guise de clôture de l'exposition, nous vous proposons une Lecture sieste contée. Allongés sur des chaises longues, vous êtes invités à un véritable moment de détente... à siester, à rêver... Vos yeux clos, de jeunes marchands de sommeil vous susurrent à l'oreille vos rêves et vos cauchemars, nos imaginaires...

Pour participer à la lecture sieste contée
dimanche 30 mars à 15h à la Casemate _ gratuit sur réservation
Production CCSTI Grenoble, La Casemate en partenariat avec la Cie Choses Dites, l'Hexagone Scène Nationale de Meylan, le Conservatoire à Rayonnement Régional de Grenoble
Conception et choix des textes : Muriel Vernet, travail avec les élèves du CRR de Grenoble : Muriel Vernet et Patrick Zimmermann



>> SPECTACLE DE DANSE

Photos et visuels
disponibles sur simple
demande.

**Théâtre de
Création**
Grenoble

Le CCSTI Grenoble La Casemate présente une création de danse Buto de la Compagnie « En corps à venir » Adéli Motchan, sur la thématique du sommeil et des rêves. Cette compagnie est en résidence au mois d'avril au Théâtre de Création de la Ville de Grenoble, qui soutient la création.

>> Je rêve que je dors...



Photo : Laurence Fragnol

Le Buto

- est une sorte de théâtre étrange fondé au Japon en 1960 par Tatsumi Hijikata. Cette danse du « corps obscur » parfois choquante, extatique, grotesque ou mystérieuse....
- est une sorte de voyage dans une réalité intense et effrayante. Entre le rire et la grimace, entre le cri est l'animalité

La compagnie « En corps à venir » à travers l'esprit de la danse buto : fabrique du corps métamorphosé, présentera des petites pièces-performances symboliques, poétiques et imaginaires sur l'art du sommeil : " J'ai tant rêvé de toi qu'il n'est plus temps sans doute que je m'éveille. Je dors debout." Robert Desnos

>> Adeli Motchan

Ancienne élève de l'école nationale du cirque Annie Fratellini, jongleuse pour le cirque Contemporain. En 1997, elle découvre la danse buto qui la marque profondément, se forme alors auprès de danseurs japonais (Yoshito Ohno, Sumako Koseki, Carlotta Ikeda, Masaki Iwana...) et se détourne ainsi de la piste en 2002 pour créer sa compagnie « En corps à venir » théâtre de danse inspiré de la danse buto : elle y mène une recherche sur le corps incarné, métamorphosé à travers une danse d'où jaillit le poème et la boue, une danse pour penser, questionner... au regard doux et déroutant, tendre ou critique. Une danse intime qui se situe au bord de la confiance, du trouble ou de la connivence...

>> Les créations

Chacune de ses créations nommée pièce-performance est unique. Elle est inspirée par le lieu et réunit une équipe spécifique ainsi elle cherche à situer son propos artistique comme une poétique de passage, laissant sa part à l'essai, à l'improvisation et à l'éphémère.

Pièces-performances : « Le cas A » sur des entretiens de femmes âgées

Lieu : 400 Couverts philosophe (enfermement

« La nuit vivante se dissipe à la clarté de la mort » Michel Foucault d'après ses livres

« Surveiller et punir » et « Histoire de la folie à l'âge classique »

Lieu : casemate- site de la bastille

Contact presse

Cécile Mériquet
responsable communication
et publics
04 76 44 88 77
cecile.meriquet@ccsti-grenoble.org

Pour participer au spectacle

jeudi 17 et vendredi 18 janvier à 19h et dimanche 20 janvier à 16h à La Casemate. Gratuit sur réservation
Création de la Cie « En corps à venir », produite par le CCSTI Grenoble, La Casemate en partenariat avec
le Théâtre de Création de Grenoble
Création, chorégraphie et mise en scène : Adéli Motchan



>> FESTIVAL ETHNOLOGIE ET CINEMA

Le CCSTI Grenoble dispose à La Casemate d'une salle de projection d'une cinquantaine de places. C'est ce qui lui permet de s'associer à la 12^{ème} édition du festival « Ethnologie et cinéma », en proposant une projection sur le thème du sommeil.

>> Aux origines du festival



L'initiative des Rencontres autour du cinéma ethnographique, revient à un groupe d'enseignants-chercheurs de l'université Pierre Mendès-France, Grenoble II, dont l'intention était d'inciter les enseignants en sciences sociales à utiliser des documents audiovisuels.

Mais, dès ses premières éditions, plus qu'une incitation à utiliser des ressources filmiques dans différents enseignements, la manifestation joue un rôle d'initiation et d'éducation à la lecture des images, et propose une réflexion non seulement sur les autres, mais aussi sur notre propre société.

En effet, si ces Rencontres attirent un public d'étudiants et d'enseignants, elles attirent aussi, d'une manière plus générale, un public avide de décrypter "la réalité" et les diverses façons d'en rendre compte.

>> Une soirée projection à La Casemate



Dans le cadre de la 12^{ème} édition du Festival « Ethnologie et Cinéma », l'équipe du festival et le CCSTI Grenoble décryptent le sommeil, ses rêves et ses cauchemars sous l'angle du cinéma ethnographique. La projection sera suivie d'une discussion avec des scientifiques.

Pour assister à la projection

mercredi 26 mars à 18h30 à La Casemate. Entrée libre et gratuite.

En partenariat avec le Festival Ethnologie et Cinéma

Contact presse

Cécile Mériguet
responsable communication
et publics
04 76 44 88 77
cecile.meriguet@ccsti-grenoble.org



>> LES NEUROSCIENCES

Photos et visuels
disponibles sur simple
demande.

L'étude du sommeil est un axe de recherche important, notamment en termes de santé publique. D'une part pour faire face aux pathologies liées au sommeil : apnées, insomnies, narcolepsie, mais également pour mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau. Le CHU (Centre Hospitalier Universitaire) de Grenoble dispose d'ailleurs d'une « Clinique du sommeil », et l'INSERM de Grenoble (Institut National de Recherche sur la Santé), est un acteur majeur de la recherche en neurosciences.

>> La 10^{ème} semaine internationale du Cerveau

Conférences débats



Un cycle de 4 conférences-débats autour des neurosciences est proposé au grand public. Au programme : les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, les mécanismes de l'apprentissage, etc. Une soirée sera spécialement dédiée à la thématique du sommeil, sous l'angle de ses pathologies. Peut-on être malade du sommeil ? Quelles sont les causes de ces pathologies ? Autant de questions auxquelles le répondra le Professeur Levy Chef de service du laboratoire de neurophysiopathologie du sommeil et de l'épilepsie au CHU de Grenoble (intervenant pressenti)

Conférence dansée

Les classes du CM2 à la Terminale pourront assister à une conférence dansée sur le thème du sommeil proposée en après-midi par la Cie Katcha'ça. Danse et langage scientifique se complètent pour offrir un voyage ludique et interactif dans le monde du sommeil et du rêve.

Participer à La Semaine du cerveau à Grenoble

Du 10 au 14 mars au CRDP de Grenoble _ 11 avenue du G^{ral} Champon, Tram A arrêt Albert 1^{er} de Belgique
- Entrée libre et gratuite sauf conférence dansée sur réservation
Organisation : CCSTI Grenoble La Casemate, INSERM, Cluster Handicap, Vieillessement, Neurosciences

>> Journée nationale du sommeil



Initiative de l'Institut du sommeil et de la Vigilance, la journée nationale est une occasion unique de s'informer sur du sommeil, ses pathologies, les avancées de la recherche, etc. A cette occasion, plus d'une quarantaine de centres du sommeil ouvrent leurs portes, et des structures de culture scientifiques mettent la thématique à l'honneur. Le CCSTI Grenoble a choisi de faire découvrir gratuitement son exposition avec deux visites commentées par des spécialistes de l'exposition « le sommeil, un art de vivre », à 14h30 et 16h.

Contact presse

Cécile Mériguet
responsable communication
et publics
04 76 44 88 77
cecile.meriguet@ccsti-grenoble.org

Participer à la journée nationale du sommeil

Le 19 mars. Rendez-vous à La Casemate un quart d'heure avant le début de la visite



>> LE CCSTI GRENOBLE, LA CASEMATE

Présentation

Le Centre de Culture Scientifique, Technique et Industrielle (CCSTI) de Grenoble a été créé en 1979 à l'initiative de représentants des universités et centres de recherche locaux, et des collectivités locales.

Sa mission principale consiste à **diffuser et promouvoir la culture scientifique, technique et industrielle auprès de tous les publics.**



Activités

Les actions du CCSTI Grenoble peuvent revêtir différentes formes : des expositions interactives, des ateliers de découverte scientifique, des publications, des rencontres-débats directement avec les acteurs de la recherche mais aussi de l'économie, de l'éducation, de la culture ou de la vie publique, des événements tels que « La Fête de la Science » ou « La Fête de l'Internet ».

Dans tous les cas, ces actions portent des **regards transdisciplinaires**, et font toutes leur place aux sciences sociales (histoire, sociologie, philosophie, économie). Elles privilégient **l'interactivité avec le public**, pour le rendre acteur de son expérience, et favorisent les relations entre artistes et scientifiques.



Une autre forte préoccupation du CCSTI Grenoble réside dans la **promotion des métiers scientifiques et techniques auprès des jeunes et de leurs familles**. Ceci passe par des actions quotidiennes en relation avec l'Education Nationale, de l'accompagnement au montage de projet de jeunes dans des domaines liés aux sciences et aux techniques, et par une mobilisation des professionnels et des chercheurs dans les classes ou directement dans la rue et sur les places publiques de Grenoble et de la région Rhône-Alpes.



Enfin, le CCSTI Grenoble est un **centre de ressources** pour étudiants, enseignants, formateurs, animateurs culturels et décideurs locaux. Il met à disposition des supports pédagogiques, des expositions, des ateliers itinérants et réalise pour eux des missions d'ingénierie culturelle.

A travers toutes ces actions, le CCSTI Grenoble contribue à la construction de nouvelles représentations des sciences, des technologies et des industries auprès d'un public local et régional, dans la perspective de la **constitution d'une identité culturelle et scientifique européenne renforcée.**



+ d'infos :

www.ccsti-grenoble.org, rubrique qui sommes-nous

NOUVEAU : téléchargez le rapport d'activité 2006 du CCSTI Grenoble



>> INFOS PRATIQUES & GÉNÉRIQUE

L'exposition « Le Sommeil un art de vivre » est présentée à La Casemate du 29 septembre 2007 au 30 mars 2008.

>> TOUT LE PROGRAMME

Tout le programme et ce dossier de presse téléchargeable sur le site du CCSTI Grenoble : www.ccsti-grenoble.org, rubrique Le sommeil, un art de vivre
Photos et visuels disponibles sur simple demande à Cécile Mériguet

>> ORGANISATION

Exposition réalisée par Science Animation (CCSTI Toulouse) en coproduction avec Cap Sciences (CCSTI Bordeaux), le Palais de la Découverte (Paris), le Centre des sciences (Montréal).

La présentation de l'exposition à Grenoble et le programme culturel proposé autour de l'exposition sont mis en place par le CCSTI Grenoble La Casemate en partenariat avec :

- Adéli Motchan de la Compagnie « en corps à venir »
- le théâtre de Création de la Ville de Grenoble
- Muriel Vernet, Laurent Marielle-Tréhouart de la Compagnie « Choses dites », les élèves du Conservatoire à rayonnement régional sous la direction de Muriel Vernet et Patrick Zimmermann
- L'Hexagone scène nationale de Meylan (label en attendant les Ri)

Le sommeil un art de vivre est une opération labellisée « Sciences et démocratie »

Le CCSTI Grenoble bénéficie du soutien permanent du Ministère de la recherche et de l'enseignement supérieur, de la Région Rhône-Alpes, du Conseil Général de l'Isère, de Grenoble Alpes Métropole et de la Ville de Grenoble.

>> INFOS PRATIQUES

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 9h-12h et 13h30-17h30
Samedis, dimanches et jours fériés : 14h-18h

Tarifs

- NOUVEAU : La Casemate est gratuite pour tous, le premier week-end du mois !
- Visite libre de l'exposition : Gratuit pour les moins de 18 ans, plein tarif 5€, tarif réduit 3,5€ (enseignants, + 65 ans, étudiants, apprentis, chômeurs).
- Visite groupe (min 10 personnes) : sur réservation, nous consulter.

Comment venir ?

- En véhicule : La Casemate se trouve au bout de la rue Saint Laurent, avant La Tronche dans le prolongement du Quai Perrière. Nous vous conseillons vous stationner au parking du Musée de Grenoble (10 min à pieds).
- En transports en commun : Tram B arrêt Ile Verte puis traversez l'Isère ou bus n°32 arrêt Saint Laurent
- En transports scolaires : une place est réservée pour les bus scolaires devant La Casemate

Comment réserver ?

Toutes les réservations se font à l'accueil du CCSTI Grenoble au 04 76 44 88 80

Comment s'informer ?

- Pour vous tenir informés des activités du CCSTI Grenoble, visitez notre site web et inscrivez-vous à la newsletter sur www.ccsti-grenoble.org
- Pour toute information complémentaire, contactez l'accueil du CCSTI Grenoble au 04 76 44 88 80 ou contact@ccsti-grenoble.org

>> CONTACT

Presse et programme culturel



Cécile Mériguet
☎ 04 76 44 88 77
cecile.meriguet@ccsti-grenoble.org