

## Atelier Sédentarité

La sédentarité, comme facteur de risque collectif, est passée devant le tabagisme car elle touche davantage de monde. Le fait d'être sédentaire augmente les facteurs de risque de développer une maladie chronique.

Durée : 1h30



### Contenu

- Inactivité physique ou sédentarité : de quoi parle-t-on ?
- Les effets de la sédentarité au travail/télétravail
- Solutions et conseils pour lutter contre la sédentarité au travail
- En + : définition d'un programme d'actions collectives en lien avec votre secteur d'activité

### Bénéfices

- Prendre conscience des effets sur la santé
- Connaître des moyens d'agir pour prévenir ce risque
- Prévenir la survenue de maladies chroniques
- Prévenir des troubles musculosquelettiques

### Intervenant

Enseignante APA



Association  
le Don  
Du Souffle

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE  
FORM'ED FORMATION EDUCATION  
1 ESPLANADE FRANÇOIS BARALE  
CS 91602-25041 BESANÇON CEDEX

CONTACT :  
FAVRE SÉGOLÈNE  
CONTACT@EDUCATION-FORMED.ORG  
03 63 08 51 60

## Conférence/ atelier Sommeil

Le sommeil permet à notre corps de récupérer aussi bien mentalement que physiquement. Le système immunitaire est reboosté durant notre temps de sommeil. Avoir une réflexion sur ce qui altère votre capacité à bien dormir permet de retrouver une bonne hygiène de sommeil et corriger les mauvais comportements.

**Durée :**

**Atelier : 1h30**

**Conférence : 3h**



### Contenu

- Fonctionnement et troubles du sommeil
- Enjeux sur la santé
- Évolution au cours de la vie
- Conseils et astuces pour bien dormir
- Les mauvais comportements à corriger
- Pathologies du sommeil et traitements associés : insomnies, syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil, hypersomnies
- Techniques non-médicamenteuses existantes

### Bénéfices

- Améliorer la qualité de son sommeil
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale
- Améliorer son système immunitaire

### Intervenant

Intervenant centre de  
sommeil



Association  
le Don  
Du Souffle

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE  
FORM'ED FORMATION EDUCATION  
1 ESPLANADE FRANÇOIS BARALE  
CS 91602-25041 BESANÇON CEDEX

**CONTACT :**  
FAVRE SÉGOLÈNE  
CONTACT@EDUCATION-FORMED.ORG  
03 63 08 51 60

# Sommeil et activité physique

Le proverbe dit : « Qui bouge bien, dort bien ».  
L'activité physique contribue à un sommeil réparateur, en procurant détente physique et mentale.  
Attention toutefois, certaines activités ou pratiques sportives sont de véritables ennemies du sommeil.



Durée : 1h30

## Contenu

- Le fonctionnement du sommeil
- Les facteurs influençant le sommeil : stress, anxiété...
- Définitions et concepts autour de l'activité physique
- Bénéfices de l'activité physique pour améliorer son sommeil
- Les activités physiques permettant d'améliorer le sommeil en fonction de son mode de vie

## Bénéfices

- Connaître les bienfaits de l'activité physique sur le sommeil
- Adopter un mode de vie actif et connaître ses besoins en activités physiques

## Intervenant

Enseignante APA



Association  
le Don  
Du Souffle

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE  
FORM'ED FORMATION EDUCATION  
1 ESPLANADE FRANÇOIS BARALE  
CS 91602-25041 BESANÇON CEDEX

CONTACT:  
FAVRE SÉGOLÈNE  
CONTACT@EDUCATION-FORMED.ORG  
03 63 08 51 60

## Atelier Prévention Sommeil 12-25 ans

La diminution du temps de sommeil chez les jeunes est évidente : depuis les années 1970, l'adolescent a «perdu» 1h à 1h30 de sommeil par nuit.

Cette diminution est due à un retard de l'heure d'endormissement du jeune, résultant à la fois du décalage naturel des rythmes biologiques associé à la puberté et de comportements spécifiques le soir.



Durée : 1h30

### Contenu

- Fonctionnement du sommeil
- Évolution avec l'âge : les besoins de sommeil chez les jeunes
- Conseils et astuces au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés
- Les mauvais comportements à corriger : les activités sur écrans, boissons énergisantes, la «grasse matinée»
- Pathologies du sommeil et traitements associés : insomnies, syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil, hypersomnies
- Techniques non-médicamenteuses existantes

### Bénéfices

- Améliorer la qualité de son sommeil
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale
- Améliorer son système immunitaire

### Intervenant

Intervenant centre de  
sommeil



Association  
le Don  
Du Souffle

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE  
FORM'ED FORMATION EDUCATION  
1 ESPLANADE FRANÇOIS BARALE  
CS 91602-25041 BESANÇON CEDEX

CONTACT :  
FAVRE SÉGOLÈNE  
CONTACT@EDUCATION-FORMED.ORG  
03 63 08 51 60

# Atelier Réveil Musculaire

C'est lors de la première heure de prise de poste qu'interviennent les accidents.

Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler, c'est permettre de limiter les blessures, la fatigue, ou encore les courbatures.

Durée : 1h30



## Contenu

- Les douleurs et blessures liées à la position dynamique au travail
- Explications et démonstrations détaillées du réveil musculaire en lien avec les pathologies de votre secteur d'activité (cou, épaules, coudes, poignets, bassin, cuisses, genoux, chevilles, ...)
- Le + : pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire

## Bénéfices

- Se sentir en meilleure forme physique et mentale pour démarrer sa journée de travail
- Limiter les blessures, la fatigue ou encore les courbatures
- Diminue les accidents de travail
- Prévenir des troubles musculosquelettiques

## Intervenant

Enseignante APA



Association  
le Don  
Du Souffle

# Atelier Sommeil Séniors

Après 50 ans, le sommeil prend des rides au fil des années. Outre le vieillissement normal, le sommeil est susceptible d'être modifié par de multiples facteurs, maladies, médicaments, modifications du rythme de vie, perte des repères sociaux...

Durée : 1h30



## Contenu

- Fonctionnement du sommeil
- Évolution avec l'âge : les effets du vieillissement sur le rythme veille-sommeil
- Conseils et astuces au quotidien, en journée ou pendant la nuit, pour faire face aux difficultés
- Les mauvais comportements à corriger
- Pathologies du sommeil et traitements associés : insomnies, syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil, hypersomnies
- Techniques non-médicamenteuses existantes

## Bénéfices

- Améliorer la qualité de son sommeil
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale
- Améliorer son système immunitaire

## Intervenant

Intervenant centre du  
sommeil



Association  
le Don  
Du Souffle

ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE  
FORM'ED FORMATION EDUCATION  
1 ESPLANADE FRANÇOIS BARALE  
CS 91602-25041 BESANÇON CEDEX

CONTACT :  
FAVRE SÉGOLÈNE  
CONTACT@EDUCATION-FORMED.ORG  
03 63 08 51 60