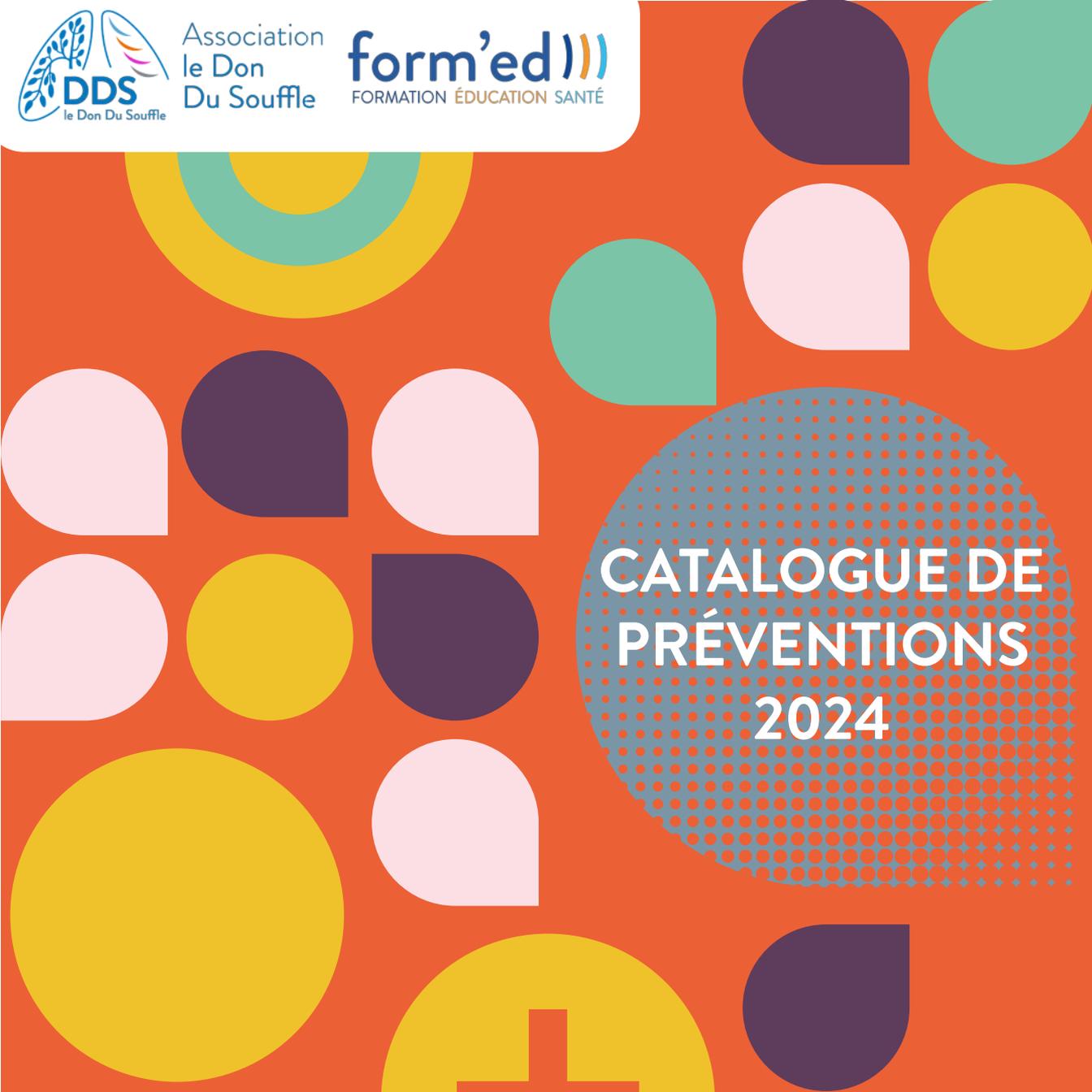




Association  
le Don  
Du Souffle

**form'ed**   
FORMATION ÉDUCATION SANTÉ



# CATALOGUE DE PRÉVENTIONS 2024

# SOMMAIRE

<a href="#"><u>L'association le Don Du Souffle</u></a>	.....	p.3
<a href="#"><u>Conférence sommeil</u></a>	.....	p.4
<a href="#"><u>Atelier sommeil</u></a>	.....	p.5
<a href="#"><u>Atelier sommeil et activité physique</u></a>	.....	p.6
<a href="#"><u>Atelier sommeil et séniors</u></a>	.....	p.7
<a href="#"><u>Atelier sommeil des 12/25 ans</u></a>	.....	p.8
<a href="#"><u>Atelier sédentarité au travail</u></a>	.....	p.9
<a href="#"><u>Atelier réveil musculaire</u></a>	.....	p.10
<a href="#"><u>Santé publique : webinaires</u></a>	.....	p.11

# L'ASSOCIATION LE DON DU SOUFFLE



Association  
le Don  
Du Souffle

L'association le Don du Souffle, créée en 1973 à Besançon, est reconnue dans le secteur de la santé.

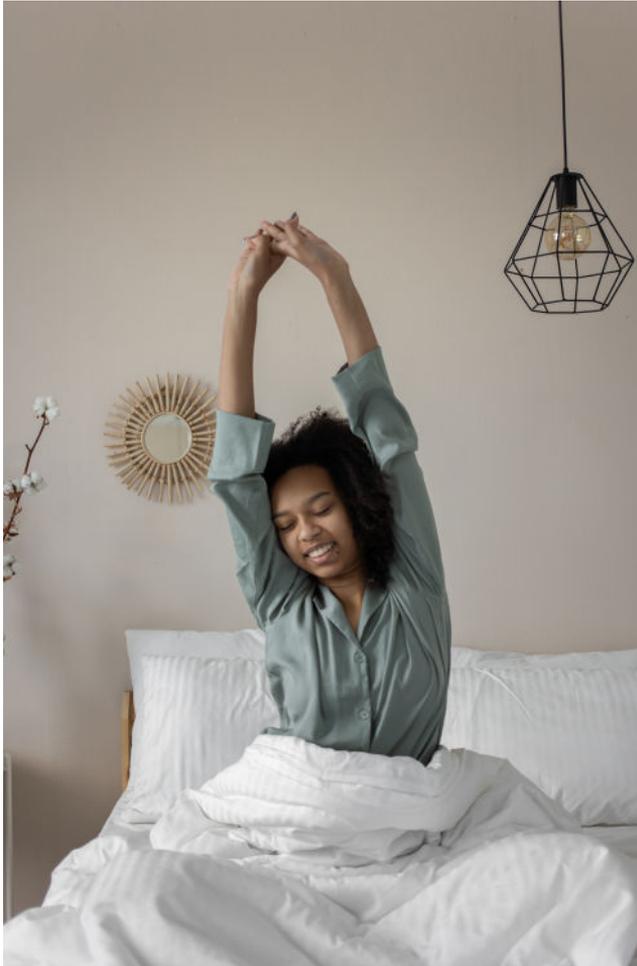
Depuis 2012, elle accompagne les professionnels dans l'actualisation de leurs connaissances et le renforcement de leurs compétences grâce à FORM'ED, organisme de formation continue. En 2021, elle développe des actions d'éducation pour la santé auprès d'un large public (établissements scolaires, entreprises privées, mutuelles).



Actuellement, nous proposons sept ateliers de prévention. Nous adaptons chaque atelier à vos besoins et au public auquel nous nous adressons. **Si vous souhaitez une prévention ou un atelier sur mesure, n'hésitez pas à nous contacter.** Nous nous ferons un plaisir de discuter de votre projet afin de vous proposer un service au plus proche de vos besoins. Nos temps d'intervention sont modulables. Pour toute demande de prévention, [contactez-nous.](#)

# CONFÉRENCE SOMMEIL

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



## Contenus pédagogiques :

- Le fonctionnement et les troubles du sommeil
- Les enjeux pour la santé
- L'évolution au cours de la vie
- Nos conseils et astuces pour bien dormir
- Les mauvais comportements à corriger
- Les pathologies du sommeil et traitements associés : insomnie, syndrome des jambes sans repos, apnées du sommeil, hypersomnie ...
- Techniques non-médicamenteuses existantes

## Objectifs :

- Réduire sa fatigue
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale
- Améliorer son système immunitaire

## Déroulé :

Cette conférence dure 3 heures. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Cette présentation complète permettra aux auditeurs d'appréhender toutes les informations importantes relatives au sommeil.

# ATELIER SOMMEIL

Se détendre et se reposer en toutes circonstances : la micro-sieste, la cohérence cardiaque et la relaxation. Comment maintenir une bonne hygiène de sommeil ? Idées reçues sur le sommeil, info ou intox ? Quelles sont les erreurs à ne pas commettre dans sa chambre ? Quels sont les effets des écrans sur notre sommeil ? Expérimentez pour apprendre !



## Contenus pédagogiques :

- Le fonctionnement du sommeil et son évolution au cours de la vie
- Les troubles du sommeil
- Les enjeux du sommeil pour la santé
- Nos conseils et astuces pour bien dormir
- Les mauvais comportements à corriger
- Les différents types de sieste
- Appréhender son sommeil

## Objectifs :

- Réduire sa fatigue physique et mentale
- Découvrir les bonnes habitudes de sommeil à mettre en place
- Améliorer son système immunitaire
- Améliorer sa qualité de vie

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.

# ATELIER SOMMEIL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique contribue à un sommeil réparateur en procurant détente physique et mentale. Toutefois attention, certaines activités sont des ennemies du sommeil. Cet atelier vous permettra de trouver l'activité physique qui vous est adaptée, quelque soit votre rythme de vie.

## Contenus pédagogiques :

- Le fonctionnement du sommeil
- Les troubles du sommeil
- Les facteurs influençant le sommeil : stress, anxiété ...
- Les bénéfices de l'activité physique pour améliorer son sommeil
- Trouver l'activité physique adaptée à son mode de vie

## Objectifs :

- Découvrir les bienfaits de l'activité physique sur le sommeil
- Adopter un mode de vie actif

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.



# ATELIER SOMMEIL ET SÉNIORS

Le sommeil est comme nous, il prend des rides. Comment rester en forme malgré les changements liés à l'âge ? Pourquoi notre sommeil évolue ainsi ? De quelle façon peut-on récupérer notre énergie ? Comment être aussi reposé que lorsqu'on avait 20 ans ?



## Contenus pédagogiques :

- Le fonctionnement du sommeil
- L'évolution du sommeil avec l'âge : les effets du vieillissement sur le rythme veille-sommeil
- Conseils et astuces au quotidien pour faire face aux difficultés
- Identifier les mauvais comportements et les corriger
- Les différentes pathologies du sommeil et traitements associés

## Objectifs :

- Adopter les bonnes habitudes à adopter pour prendre soin de son sommeil
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.

# ATELIER SOMMEIL DES 12/25 ANS

La diminution du temps de sommeil chez les jeunes est évidente : depuis les années 70, l'adolescent a perdu plus d'une heure de sommeil. Cette diminution est en partie liée à notre mode de vie occidental de plus en plus régit par les écrans. La prévention chez les jeunes est primordiale pour leur donner accès aux bonnes habitudes de vie.



## Contenus pédagogiques :

- Le fonctionnement du sommeil
- L'évolution du sommeil avec l'âge : les besoins de sommeil chez les jeunes
- Conseils et astuces au quotidien
- Identifier les mauvais comportements et les corriger (écrans, grasse matinée, etc).

## Objectifs :

- Découvrir les bonnes habitudes à adopter pour prendre soin de son sommeil
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Récupérer de sa fatigue physique et mentale

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.

# ATELIER SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

La sédentarité représente un danger pour la santé. Elle accroît les risques d'obésité, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète, de troubles musculo-squelettiques et favorise les problèmes de santé mentale. Cet atelier vous permettra de prendre soin de vos collaborateurs !



## Contenus pédagogiques :

- Inactivité ou sédentarité, quelle différence ?
- Les effets de la sédentarité liée au poste de travail
- Conseils et solutions pour lutter contre la sédentarité au travail
- Définition d'un programme d'actions collectives en lien avec votre secteur d'activité

## Objectifs :

- Prendre conscience des effets néfastes de la sédentarité et savoir les contrer
- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Prévenir les maladies chroniques

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.

# ATELIER RÉVEIL MUSCULAIRE

C'est au cours de la première heure de prise de poste qu'interviennent les accidents. Réveiller ses muscles et articulations avant la prise de poste permet de limiter blessures, courbatures et fatigue.



## Contenus pédagogiques :

- 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

## Objectifs :

- Limiter les blessures, les courbatures et la fatigue
- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Diminuer les accidents de travail

## Déroulé :

Notre atelier est conçu pour durer 1h30. Nous sommes en mesure d'adapter notre temps d'intervention selon vos besoins. Alliant théorie et pratique, cette intervention permettra aux auditeurs d'améliorer leur qualité de vie.

# SANTÉ PUBLIQUE : LES WEBINAIRES

Chaque année, FORM'ED organise plusieurs webinaires gratuits à destination des professionnels de santé.

Les dernières thématiques traitées furent :

- activités physiques et maternité
- sommeil et fausses croyances
- la thérapie cognitive et comportementale

Vous pouvez les trouver en [replay sur notre site internet](#). Afin de n'en manquer aucun, n'oubliez pas de vous inscrire à notre newsletter !

**WEBINAIRE**

Comment concilier maternité et activités physiques ?

SPÉCIAL FEMMES ENCEINTEES ET JEUNES MAMANS

**Mardi 13** Décembre 2022  
de 18h30 à 20h00

**Programme**

1. **Grossesse et post-partum** : quelles sont les modifications physiologiques pour votre corps ? (Olivierine Dalrymple)
2. **Activités physiques** : pourquoi l'activité physique adaptée, et comment la pratiquer ? (Ophélie Rinaud)
3. **Discussion** : Dr Nicolas Morvan, Dr Gilles Capellier, Anouche de Cassandre

GRATUIT  
Inscrirez-vous à notre newsletter

03 83 93 51 66 | [formation@donneesuffle.fr](mailto:formation@donneesuffle.fr)

**23<sup>ème</sup> Journée du sommeil**

Vendredi 17 Mars 2023  
De 12h30 à 13h45

**Webinaire : Sommeil et Fausses Croyances**

Modération : Dr Valérie Gillet (*Ellipse, DDS*), Dr Hubert Bourdin (*CHU Mijoz*), Pr Gilles Capellier (*DDS*)

1. Micro-trottoir : convictions autour du sommeil
2. Trouver le sommeil : vrai/faux des idées reçues
  - \* Flavia Agnel - CHU Mijoz
3. Le sommeil de l'enfant : « terreur nocturne » des parents
  - \* Stéphanie Sultans - CHU Mijoz
4. Consulter un psychologue pour un trouble du sommeil, pourquoi ?
  - \* Florian Bougaard - Ellipse, DDS

Inscription via ce lien : <https://forms.office.com/e/uH7ymENjaS>

ou ce QR code :

[www.journeesdu sommeil.org](http://www.journeesdu sommeil.org)

**WEBINAIRE**

La thérapie cognitive et comportementale (TCC)

**Mardi 14** Novembre 2023  
de 12h30 à 13h30

**Programme :**

1. Qu'est ce que la TCC ? - M. Bougaard, Ellipse
2. Quels résultats obtient-on grâce à une TCC ? - M. Bougaard, Ellipse
3. TCC et addictions : pour quels bénéfices ? - M. Brunel - CHU Mijoz
4. Discussion - Dr Grustmann, CHU Mijoz, Dr Gillet, Ellipse

GRATUIT  
Je m'inscris **ICI**

03 81 52 51 20 | [communication@donneesuffle.fr](mailto:communication@donneesuffle.fr)

# Accès Association



FORM'ED

Association le Don Du Souffle  
1 esplanade pr François Barale  
CS 91602

25041 Besançon CEDEX

Responsable organisme : Mme FAVRE Ségolène



[contact@education-formed.org](mailto:contact@education-formed.org)



03 63 08 51 60